CẢM XÚC

Chuyển hóa nỗi sợ hãi, giận dữ và ghen tuông
thành năng lượng sáng tạo

EMOTIONAL **WELLNESS**

Lâm Đặng Cam Thảo *dịch*

NHÀ XUẤT BẢN DÂN TRÍ
First News

OSHO

Mục lục

PHẦN I

HIỂU BẢN CHẤT CỦA CẢM XÚC

Cảm xúc không thể bất biến. Đó là lý do “cảm xúc” được gọi là “emotion” trong tiếng Anh - “emotion” bắt nguồn từ “motion”, nghĩa là sự chuyển động. Chúng chuyển động; do đó chúng là “cảm xúc”. Cảm xúc của bạn liên tục thay đổi. Khoảnh khắc này bạn buồn, khoảnh khắc kia bạn vui; bây giờ bạn tức giận, lát sau bạn đầy lòng trắc ẩn. Lúc này bạn cảm thấy yêu thương, lúc khác bạn lại chìm trong thù hận; buổi sáng bạn thấy vui tươi, buổi tối bạn thấy ảm đạm. Và cứ như vậy. Đây không thể nào là bản chất của bạn, bởi đằng sau những thay đổi này cần có một thứ gì đó giống như sợi chỉ đỏ kết nối tất cả lại với nhau.

Khi nhìn một vòng hoa, bạn chỉ thấy những bông hoa chứ không thấy sợi dây kết nối những bông hoa đó. Cảm xúc giống như những bông hoa trên vòng hoa. Có lúc đó là những bông hoa giận dữ, có lúc lại là những bông hoa buồn bã hoặc hạnh phúc, đau đớn hoặc thống khổ. Cảm xúc là những bông hoa và cả cuộc đời bạn là một vòng hoa. Phải có một sợi dây gắn kết, nếu không thì cuộc đời bạn đã rơi rụng từ lâu. Bạn vẫn đang tồn tại như một chỉnh thể - vậy sợi dây gắn kết, ngôi sao chỉ đường ấy là gì? Điều gì là bất biến trong bạn?

Yếu tố quan trọng đầu tiên

Cơ chế hoạt động của tâm trí

Cảm xúc của bạn, tình cảm của bạn, suy nghĩ của bạn - tất cả những cái cấu tạo nên tâm trí của bạn - đều bị thao túng bởi cái bên ngoài. Quan điểm này đã trở nên sáng tỏ hơn nhờ nền khoa học hiện đại, nhưng ngay từ khi chưa có bằng chứng khoa học, các nhà thần bí đã luôn nói suốt hàng ngàn năm rằng tất cả những thứ lấp đầy tâm trí của bạn không thuộc về bạn, bạn vượt lên trên chúng. Bạn bị đồng nhất với chúng, và đó là vấn đề duy nhất.

Chẳng hạn ai đó xúc phạm bạn và bạn trở nên tức giận. Bạn nghĩ mình đang nổi giận, nhưng nói theo góc nhìn khoa học thì sự xúc phạm của người đó chỉ hoạt động như chiếc điều khiển từ xa. Người xúc phạm bạn đang chi phối hành vi của bạn. Cơn giận của bạn nằm trong sự khống chế của người đó; bạn đang hành xử như một con rối.

Ngày nay, các nhà khoa học có thể đặt các điện cực tại một số trung tâm nhất định trong não, và chuyện này thật sự rất đáng kinh ngạc. Các nhà thần bí đã nói về điều này suốt hàng ngàn năm, nhưng chỉ mới đây thì các nhà khoa học mới phát hiện ra rằng có hàng trăm trung tâm trong não đang kiểm soát mọi hành vi của bạn. Một điện cực có thể được đặt vào một trung tâm cụ thể trong não, chẳng hạn như trung tâm chịu trách nhiệm cho cảm xúc giận dữ. Không ai xúc phạm bạn, không ai sỉ nhục bạn, không ai nói gì với

bạn; bạn đang ngồi im lặng, vui vẻ, bỗng ai đó nhấn nút trên chiếc điều khiển từ xa và bạn trở nên tức giận! Đó là một cảm giác rất lạ bởi bạn không thể tìm ra lý do tại sao mình tức giận. Có thể bạn sẽ hợp lý hóa cơn giận bằng cách nào đó. Ví dụ như bạn nhìn thấy một người đàn ông đi ngang qua hành lang và bạn nhớ ra anh ta đã xúc phạm bạn - bạn sẽ cố lý giải cơn giận đó chỉ để tự trấn an là bạn không đang nổi điên. Bạn đang ngồi im, đột nhiên bạn cảm thấy vô cùng tức giận mà không có bất kỳ tác nhân kích thích nào?

Mặt khác, chính chiếc điều khiển từ xa đó cũng có thể khiến bạn vui vẻ. Bạn đang ngồi trên ghế thì bỗng bắt đầu cười khúc khích và nhìn ngó xung quanh - nếu ai đó đang quan sát bạn, họ sẽ nghĩ bạn bị điên! Không có ai nói gì, không có chuyện gì xảy ra, cũng không ai bị trượt vỏ chuối, vậy sao bạn lại cười? Bạn sẽ hợp lý hóa hành động của mình, bạn sẽ cố tìm lý do khiến mình bật cười. Và điều lạ lùng nhất là lần tới, khi chiếc nút đó lại được kích hoạt và bạn lại cười khúc khích, bạn sẽ đưa ra cùng một lý do, lời trấn an, cách giải thích như vậy - mà thậm chí cách lý giải đó còn không thật sự là của bạn! Hệt như bạn đang bật một bản ghi âm có sẵn trên điện thoại vậy. Khi đọc các kết quả nghiên cứu khoa học về những trung tâm này, tôi nhớ tới thời sinh viên của mình. Hồi đó, tôi có tham gia cuộc thi hùng biện giữa sinh viên của các trường đại học; tất cả các trường đại học trong nước đều góp mặt trong cuộc thi này. Trường Đại học Phạn ngữ Varanasi cũng tham gia, nhưng vì lẽ nào đó, sinh viên Phạn ngữ thường cảm thấy hơi thiếu tự tin khi đối mặt với những đối thủ đến từ các trường đại học khác. Họ biết đọc kinh sách cổ, họ hiểu thơ ca và kịch tiếng Phạn, nhưng họ không quen thuộc

với thế giới đương đại của nghệ thuật, văn học, triết học hay logic. Và tâm lý mặc cảm tự ti này có cách hoạt động rất lạ lùng…

Sau phần trình bày của tôi, người tiếp theo là đại diện đến từ Đại học Phạn ngữ. Để gây ấn tượng với khán giả và để che giấu mặc cảm của mình, anh ta bắt đầu bài phát biểu bằng cách trích dẫn lời của Bertrand Russell[1] - anh ta đã học thuộc lòng nó, và không ai có khả năng ghi nhớ giỏi hơn sinh viên khoa tiếng Phạn. Nhưng nỗi sợ phát biểu trước đám đông của anh ta bắt đầu phát tác mạnh đến mức… anh ta không biết gì về Bertrand Russell, về những lời mà mình đang trích dẫn. Hẳn sẽ tốt hơn nhiều nếu anh chọn một trích dẫn bằng tiếng Phạn vì đó là lĩnh vực mà anh ta quen thuộc.

Đang nói, anh bỗng dừng lại giữa chừng, ngay giữa câu. Vì vừa mới phát biểu xong nên lúc bấy giờ tôi đang ngồi cạnh anh ta. Sự im lặng bao trùm cả hội trường, anh ta bắt đầu toát mồ hôi, và tôi thử giúp anh ta bằng cách nói nhỏ: “Hãy bắt đầu lại đi” - bởi vì đâu thể làm gì khác? Anh ta chỉ đơn giản là bị mắc kẹt. Tôi nói: “Nếu anh không thể tiếp tục, hãy bắt đầu lại; có lẽ khi làm vậy anh sẽ nhớ lại”.

Vậy là anh ta quay về điểm khởi đầu: “Thưa các anh chị em…” rồi lại ngắc ngứ ngay chính chỗ cũ. Giờ thì chuyện này đã trở thành trò cười. Cả hội trường xôn xao: “Lại nữa!”, và anh ta rơi vào thế khó. Anh không thể nói tiếp, mà cũng không thể đứng đó im lặng được vì như vậy trông quá ngu ngốc. Do đó, anh phải nói lại từ đầu. Vấn đề là anh bắt đầu lại từ màn chào hỏi “Thưa các anh chị em…”.

Thế là trong suốt mười lăm phút, chúng tôi chỉ nghe được phần đó - bắt đầu với “Thưa các anh chị em…” cho đến đoạn anh ta

không nhớ lời và cứ lặp đi lặp lại như vậy. Khi hết thời gian trình bày, anh ta đi xuống, ngồi cạnh tôi và nói: “Anh đã làm hỏng hết việc của tôi!”.

Tôi đáp: “Tôi đã cố giúp anh mà”. Anh ta vặn lại: “Vậy mà là giúp ư?”.

Tôi trả lời: “Dù gì thì anh cũng gặp khó khăn rồi. Ít ra thì mọi người đều vui vẻ với cách xử lý này - tất nhiên là trừ anh, chuyện này thì tôi có thể hiểu được. Nhưng anh nên thấy vui vì mình đã mang lại niềm vui cho nhiều người như vậy! Nhưng sao anh lại chọn câu trích dẫn đó? Với lại, khi tôi nói ‘bắt đầu lại’, anh đâu cần phải bắt đầu ngay từ đầu - anh có thể bỏ qua đoạn trích dẫn đó luôn, không cần phải lặp lại nó”.

Nhưng khi đọc các kết quả nghiên cứu khoa học, tôi biết rằng trung tâm chịu trách nhiệm cho hoạt động phát biểu trong não không khác gì một chiếc đĩa than, nhưng kỳ lạ và đặc biệt hơn. Khoảnh khắc chiếc kim đọc đĩa than được nhấc lên, bạn có thể đặt nó xuống vị trí cũ trên đĩa và chiếc máy sẽ tiếp tục phát nhạc từ đó. Nhưng đối với trung tâm phát biểu trong não, khi chiếc kim bị nhấc lên và được đặt trở lại, trung tâm ngay lập tức quay về điểm xuất phát chứ không tiếp tục từ vị trí trước đó.

Nếu chuyện này xảy ra, liệu bạn có thể nói rằng bạn làm chủ những gì mình đang nói? Bạn có làm chủ được những gì mình cảm nhận hay không? Tất nhiên, không có điện cực nào được cấy vào cơ thể bạn, nhưng các hoạt động sinh học đang diễn ra hệt như đang bị tác động bởi các điện cực.

Bạn nhìn thấy một mẫu phụ nữ nào đó và tâm trí của bạn lập tức phản ứng: “Thật xinh đẹp!”. Hiện tượng này xảy ra theo nguyên lý “điều khiển từ xa”. Người phụ nữ đó đóng vai trò như một thiết bị điều khiển từ xa được nối với một điện cực, còn trung tâm phát biểu trong não của bạn chỉ đơn giản bật đoạn ghi âm có sẵn: “Thật xinh đẹp!”.

Tâm trí hoạt động theo cơ chế của nó. Tâm trí của bạn không phải là bạn. Tâm trí ghi lại các sự việc khách quan và sau đó phản ứng với các tình huống bên ngoài theo nội dung của những bản ghi này. Đó là sự khác biệt duy nhất giữa người theo đạo Hindu, tín đồ Mohammed, giáo dân Cơ Đốc và người Do Thái - họ có những chiếc đĩa than với nội dung khác nhau. Nhưng bên trong, họ đều là con người.

Khi bạn đặt chiếc đĩa than đó vào máy phát, nó có thể phát ra nội dung tiếng Do Thái, tiếng Phạn, hoặc cũng có thể là tiếng Ba Tư hay tiếng Ả Rập, nhưng tất cả đều được chơi trên một chiếc máy phát. Chiếc máy đó không phân biệt nội dung trong đĩa than là tiếng Do Thái hay tiếng Phạn.

Toàn bộ các quan điểm tôn giáo của bạn, mọi nhận định chính trị của bạn, tất cả các thái độ ứng xử của bạn đều là những bản ghi âm. Và một số tình huống nhất định sẽ kích hoạt một số đoạn ghi âm tương ứng.

Có một sự kiện tuyệt vời xảy ra trong cuộc đời của Raja Bhoj, một trong những vị vua thông thái nhất Ấn Độ. Ông rất quan tâm đến những người thông thái. Toàn bộ ngân khố của triều đình Raja được sử dụng cho một mục đích duy nhất, đó là tập hợp tất cả những người thông thái nhất đất nước lại bằng mọi giá. Ông chọn Ujjain

làm thủ đô và triều đình của ông có đến ba mươi người nổi tiếng nhất nước, trong đó có cả Kalidas, một trong những thi sĩ vĩ đại nhất thế giới. Đó là bộ máy sáng giá nhất Ấn Độ.

Một ngày nọ, một người đàn ông đi đến cung điện của Vua Raja và tuyên bố rằng anh ta có thể nói được ba mươi ngôn ngữ một cách trôi chảy, chính xác với ngữ điệu như người bản xứ, và anh ta đến để thách đố: “Thần nghe nói triều đình của bệ hạ có những con người thông thái nhất nước nên thần muốn đem một ngàn lượng vàng ra thách đấu. Nếu vị nào ở đây nhận ra tiếng mẹ đẻ của thần thì người đó sẽ là chủ nhân của một ngàn lượng vàng này. Còn nếu không nhận ra thì người đó sẽ phải trả cho thần một ngàn lượng vàng”.

Lúc bấy giờ những học giả vĩ đại đều đang tề tựu ở đó - và mọi người đều biết dù có cố gắng đến mức nào thì bạn cũng không bao giờ sử dụng một ngôn ngữ khác rành rẽ như tiếng mẹ đẻ được, bởi vì mọi ngôn ngữ khác với tiếng mẹ đẻ đều đòi hỏi bạn phải nỗ lực học cách sử dụng. Chỉ có tiếng mẹ đẻ là tự “ngấm” vào bạn - bạn thật sự không cần phải bỏ công học nó. Bạn được tiếp xúc với tiếng mẹ đẻ trong suốt quá trình trưởng thành của mình và nó trở nên quen thuộc đến mức bạn chỉ đơn giản là bắt đầu sử dụng nó. Đây là một quá trình tự phát. Chính vì vậy mà cho dù gọi đất nước của mình là “quê cha” trong khi hầu hết người dân của các quốc gia khác đều gọi quê hương là “đất mẹ”, người Đức vẫn không gọi tiếng Đức là “tiếng cha đẻ”. Đất nước nào cũng gọi tiếng nước mình là “tiếng mẹ đẻ” vì đứa trẻ bắt đầu học từ người mẹ. Và dù thế nào thì người cha cũng chẳng bao giờ có cơ hội lên tiếng trong nhà! Người mẹ luôn là người nói và người cha luôn lắng nghe.

Nhiều học giả trong triều đã chấp nhận thách đấu. Người đàn ông nói chuyện bằng ba mươi ngôn ngữ - một vài câu bằng ngôn ngữ này, một vài câu bằng ngôn ngữ khác - và thật khó nhận ra đâu mới là tiếng mẹ đẻ của anh ta! Anh ta chắc chắn là một nghệ sĩ bậc thầy. Anh ta sử dụng mỗi ngôn ngữ theo cách mà chỉ có người bản địa mới có thể làm được. Cả ba mươi học giả đều thua cuộc. Cuộc thách đấu vẫn tiếp tục diễn ra trong ba mươi ngày sau đó; mỗi ngày có một học giả tham gia và đều thua cuộc. Họ cứ đoán và người đàn ông cứ đáp: “Không, đây không phải là tiếng mẹ đẻ của tôi”.

Vào ngày thứ ba mươi mốt… Vua Raja không ngừng nói với Kalidas: “Sao khanh không tham dự? Khanh là thi sĩ, mà thi sĩ thì thấu hiểu ngôn ngữ theo cách tinh tế hơn bất kỳ ai khác”. Nhưng Kalidas vẫn im lặng. Ông ấy đã quan sát suốt ba mươi ngày để cố gắng xác định xem người đàn ông kia sử dụng loại ngôn ngữ nào một cách dễ dàng, tự nhiên và vui vẻ hơn cả. Nhưng ông không thể nhận ra bất kỳ sự khác biệt nào - người đàn ông đó nói tất cả các ngôn ngữ theo cách giống hệt nhau.

Cũng vào ngày thứ ba mươi mốt, Kalidas đề nghị Vua Raja và các học giả đứng bên ngoài, ngay trước đại sảnh của cung điện. Có một dãy bậc thang dài dẫn vào đại sảnh và người đàn ông kia đang bước lên; khi anh ta lên tới bậc thang trên cùng, Kalidas bèn đẩy anh ta xuống. Trong lúc anh ta lăn xuống các bậc thang, cơn giận trong anh trỗi dậy và anh lớn tiếng mắng chửi.

Bấy giờ Kalidas mới nói: “Đây chính là tiếng mẹ đẻ của anh!”. Khi giận dữ, bạn không thể nhớ phải sử dụng “đoạn ghi âm” nào, và người đàn ông không hề đoán được người ta lại dùng chiến thuật này để đối phó với mình. Và đó quả thật là tiếng mẹ đẻ của anh ta.

Sâu thẳm trong tâm trí của anh, nội dung của đoạn ghi âm đó được nói bằng tiếng mẹ đẻ.

Một trong những giáo sư của tôi là người đã sống ở khắp nơi trên thế giới, giảng dạy tại nhiều trường đại học và ông ấy từng nói thế này: “Khi sống ở nước ngoài, tôi chỉ gặp khó khăn trong hai tình huống, đó là khi đang tranh cãi và lúc yêu đương. Khi rơi vào các tình huống này, người ta cần đến tiếng mẹ đẻ của mình. Cho dù bạn bày tỏ tình yêu của mình một cách hoa mỹ thế nào bằng ngôn ngữ khác, nó đều có vẻ hời hợt và không thể nào giống như khi bạn bày tỏ bằng tiếng mẹ đẻ. Tương tự, khi tức giận và tranh cãi bằng ngôn ngữ của vùng đất khác, bạn không thể nào có được niềm vui giống như khi thể hiện những điều đó bằng tiếng mẹ đẻ…”. Ông nói tiếp: “Tranh cãi và yêu đương là hai tình huống rất đặc biệt - và chúng thường diễn ra với cùng một người! Bạn yêu thương ai đó và bạn phải tranh cãi cũng với chính người đó”.

Và ông ấy đã đúng khi nói rằng mọi thứ được bạn diễn đạt bằng thứ ngôn ngữ mà bạn cất công học đều có vẻ hời hợt - bạn không thể hát một bài hát hay hoặc nói ra những lời khiếm nhã bằng ngôn ngữ của bạn. Trong cả hai trường hợp, nó đều “thiếu lửa”.

Rõ ràng là tâm trí có chức năng ghi lại những trải nghiệm từ bên ngoài, đưa ra phản xạ và phản ứng tương ứng với trải nghiệm đó. Tâm trí không phải là bạn. Nhưng tiếc thay, các nhà tâm lý học lại cho rằng tâm trí là tất cả và không có gì vượt khỏi tâm trí. Điều đó có nghĩa là bạn không hơn gì một tổ hợp những ấn tượng đến từ bên ngoài; bạn không có linh hồn nào của riêng mình. Ngay cả ý nghĩ về linh hồn cũng được tạo ra từ bên ngoài.

Các nhà thần bí lại có quan điểm khác. Họ hoàn toàn đồng ý với các kết quả nghiên cứu khoa học đương đại về tâm trí, nhưng kết quả đó không đúng khi nói về tính tổng thể của con người. Bên ngoài tâm trí, có một sự tỉnh thức không phải do thế giới bên ngoài tạo ra, và đó không chỉ là một ý tưởng. Cho đến nay, các thí nghiệm đều chưa tìm thấy bất kỳ trung tâm nào trong não phản ứng với sự tỉnh thức.

Mục đích của thiền là giúp bạn nhận biết tất cả những gì thuộc về tâm trí và tách bạch bản thân với toàn bộ những thứ đó. Khi tâm trí nổi giận, bạn có thể nhận ra đó chỉ là một chiếc đĩa than được thu âm sẵn. Khi tâm trí buồn bực, bạn có thể nhớ ra rằng đó cũng chỉ là một bản ghi âm. Một tình huống nào đó đang bấm nút điều khiển từ xa và bạn cảm thấy buồn, bạn cảm thấy tức giận, bạn cảm thấy thất vọng, bạn cảm thấy lo lắng, bạn cảm thấy căng thẳng - tất cả những cảm xúc này đều đến từ bên ngoài và tâm trí của bạn đang phản ứng với chúng. Bạn là người quan sát, chứ không phải là người phản ứng. Đó không phải là phản ứng của bạn.

Do đó, toàn bộ quá trình thiền tập là học được sự tỉnh thức, tỉnh táo và ý thức. Nếu bạn cảm thấy tức giận, đừng kìm nén cảm xúc đó; hãy để nó ở đó. Bạn chỉ cần nhận thức nó. Hãy xem nó như một đối tượng nào đó bên ngoài con người bạn. Dần dần, bạn tách bạch nhân dạng của mình với tâm trí. Đó chính là lúc bạn tìm được cá tính thật sự của mình, sự hiện hữu của mình, tâm hồn của mình.

Quá trình tìm thấy sự tỉnh thức này chính là giác ngộ - bạn trở nên rạng rỡ. Bạn không còn ở trong bóng tối và không còn là con rối chịu sự điều khiển của tâm trí. Bạn là chủ, không phải là đầy tớ. Giờ đây, tâm trí không còn có thể phản ứng tự động, tự chủ như cách nó

từng làm trước đó. Nó cần sự cho phép của bạn. Nếu ai đó xúc phạm bạn và bạn không muốn tức giận, vậy thì bạn không cần tức giận.

Phật Thích Ca Mâu Ni từng nói với các đồ đệ: “Nổi giận là một việc ngu ngốc đến mức thật kỳ lạ khi những con người có trí tuệ lại cứ tức giận mãi. Ai đó làm gì đó và các con nổi giận? Anh ta có thể làm sai điều gì đó, anh ta có thể nói sai điều gì đó, anh ta có thể đang tìm cách làm bẽ mặt các con, xúc phạm các con - nhưng đó là tự do của anh ta. Nếu con phản ứng thì con chính là nô lệ. Nếu con nói với người đó ‘Xúc phạm tôi là niềm vui của anh, còn không nổi giận là niềm vui của tôi’ thì con đang hành xử như một người chủ”.

Chừng nào người chủ này chưa hiện thật rõ nét trong bạn, chưa được kết tinh trong bạn, chừng đó bạn vẫn chưa có linh hồn. Bạn chỉ là một chiếc đĩa than, và khi bạn càng lớn tuổi, nội dung được ghi trong chiếc đĩa đó càng nhiều lên. Bạn trở nên hiểu biết hơn và mọi người nghĩ rằng bạn trở nên thông thái hơn - trong khi sự thật là bạn chỉ trở thành một con lừa thồ đầy sách.

Sự thông thái chỉ chứa đựng một điều - không phải biết nhiều điều mà chỉ cần biết một điều, đó là sự tỉnh thức của bạn và sự tách bạch của nó với tâm trí.

Chỉ cần thử quan sát những chuyện nho nhỏ trong cuộc sống hằng ngày và bạn sẽ ngạc nhiên. Người ta vẫn thực hiện những việc giống hệt nhau mỗi ngày. Họ vẫn quyết định làm một việc gì đó và họ tiếp tục hối tiếc vì đã không hoàn thành nó; vòng lặp đó trở thành một thói quen. Những việc bạn làm đều không mới mẻ. Đó là những việc đã và đang khiến bạn đau khổ, buồn rầu, lo lắng, tổn thương, và bạn không muốn lặp lại những chuyện đó nữa - nhưng bằng cách

nào đó, bạn cứ làm đi làm lại như thể bạn rất bất lực. Và bạn sẽ mãi bất lực chừng nào chưa tách bạch sự tỉnh thức với tâm trí.

Sự tách bạch đó chính là cuộc cách mạng vĩ đại nhất có thể xảy ra với một người. Và từ khoảnh khắc đó, cuộc sống của bạn là một cuộc sống hân hoan, vì bạn không cần phải làm những việc có hại cho mình, bạn không cần phải làm những chuyện khiến bạn đau khổ. Giờ đây, bạn chỉ làm và hành động theo những gì giúp bạn vui vẻ hơn, thỏa mãn hơn, mãn nguyện hơn, khiến đời bạn trở thành một tác phẩm nghệ thuật tuyệt đẹp.

Nhưng điều này chỉ xảy ra khi người làm chủ trong bạn tỉnh thức. Ngay lúc này, người chủ đó đang say ngủ và người đầy tớ đang lấn quyền. Không chỉ vậy, đó thậm chí còn không phải là người đầy tớ *của bạn*; đó là người đầy tớ được tạo ra bởi thế giới bên ngoài. Nó thuộc về thế giới bên ngoài; nó tuân theo các quy luật của thế giới bên ngoài.

Đây chính là toàn bộ tấn bi kịch của đời người: bạn đang say ngủ và thế giới bên ngoài đang kiểm soát bạn, tạo ra tâm trí của bạn theo nhu cầu của riêng nó - và đó là tâm trí của một con rối. Một khi sự tỉnh thức của bạn đã bùng cháy, nó sẽ thiêu rụi tình trạng nô lệ mà tâm trí đã tạo ra. Và không có phúc lành nào đáng quý hơn sự tự do, hơn việc được làm chủ vận mệnh của mình.

Tâm trí không phải là bạn của bạn. Tâm trí hoặc đang giả vờ làm chủ hoặc nó phải được đặt vào đúng vị trí người hầu - nhưng tâm trí không phải là bạn của bạn. Và cuộc đấu tranh vì tự do, vì hạnh phúc, vì sự thật không phải là cuộc đấu tranh với thế giới; đó là cuộc chiến với tâm trí bù nhìn này. Đó là một cuộc chiến rất đơn giản.

Kahlil Gibran có một câu chuyện rất hay. Để bảo vệ mùa màng, những nông dân trong làng đã tạo ra một hình nộm, một con bù nhìn. Nó chỉ là hai cây gậy được cột vào nhau, tạo thành hình dạng gần giống như thập giá. Sau đó, người ta mặc quần áo cho nó và có lẽ đội thêm một cái nồi đất sét ngay vị trí của cái đầu. Như vậy là đủ để chim chóc và các loài động vật khác bị dọa sợ vì tưởng rằng có người đang đứng ở đó. Bộ quần áo và hai cánh tay dang ra khiến chúng nghĩ rằng ai đó đang canh chừng. Như vậy là đủ để dọa động vật; chúng sẽ tránh xa cánh đồng.

Gibran kể: “Một lần nọ, tôi hỏi bù nhìn: ‘Tôi hiểu vì sao người nông dân tạo ra anh - họ cần anh. Tôi hiểu các con vật tội nghiệp - chúng không có đủ trí khôn để nhận ra anh là đồ giả. Nhưng khi trời mưa, trời nắng, vào mùa hè nóng bức, mùa đông lạnh giá, anh vẫn đứng đây để làm gì vậy?’.

Bù nhìn đáp: ‘Ông không hiểu được niềm vui của tôi. Chỉ cần khiến cho những con vật đó sợ hãi đã là một niềm vui đáng để tôi chịu đựng mưa, nắng, nóng, lạnh, mọi thứ. Tôi đang khiến hàng ngàn con vật sợ hãi! Tôi biết tôi là đồ giả, chẳng có gì bên trong, nhưng tôi không quan tâm chuyện đó. Niềm vui của tôi là khiến những sinh vật khác sợ hãi’”.

Tôi muốn hỏi bạn: liệu bạn có muốn giống như con bù nhìn này không - chẳng có gì bên trong, khiến ai đó sợ hãi, khiến ai đó hạnh phúc, khiến ai đó bẽ mặt, khiến ai đó kính trọng? Bạn sống cuộc đời mình chỉ vì người khác? Có bao giờ bạn nhìn vào bên trong? Có ai trong ngôi nhà đó của bạn hay không? Bạn có muốn tìm chủ nhân của ngôi nhà không?

Chủ nhà ở đó, có lẽ đang ngủ, nhưng anh ta có thể được đánh thức. Và một khi chủ nhà trong bạn được đánh thức, toàn bộ cuộc đời bạn sẽ được phủ lên những sắc màu mới, những chiếc cầu vồng mới, những bông hoa mới, âm nhạc mới, vũ điệu mới. Lần đầu tiên trong đời, bạn trở nên sống động.

Cánh cửa dẫn đến thực tại không nằm trong tâm trí mà nằm ở trái tim.

Vấn đề lớn nhất mà con người hiện đại đang phải đối mặt là tâm trí được rèn luyện quá nhiều, trong khi trái tim bị bỏ quên - không chỉ bị bỏ quên mà còn bị lên án. Người ta không cho phép cảm xúc được bộc lộ; mọi cảm xúc đều bị kìm nén. Người coi trọng cảm xúc bị cho là yếu đuối; người nương theo cảm xúc bị nhìn nhận là có tâm tính trẻ con, chưa trưởng thành. Người đề cao cảm xúc bị đánh giá là không thuộc về thời đại này - mà thuộc về thời tối cổ. Có quá nhiều lời chỉ trích dành cho cảm xúc và trái tim đến mức khiến con người tự nhiên trở nên e ngại cảm xúc. Người ta bắt đầu học cách vứt bỏ cảm xúc và dần dần trái tim bị xem nhẹ; mọi thứ đều trực tiếp đi thẳng đến cái đầu. Theo thời gian, trái tim chỉ còn là một cơ quan bơm máu, lọc máu và chỉ có vậy.

Lần đầu tiên trong lịch sử nhân loại, trái tim bị giáng cấp thành một thứ gì đó hoàn toàn thuộc về sinh lý - trong khi nó không phải như vậy. Ẩn đằng sau chức năng sinh lý của trái tim là một trái tim thật sự, nhưng trái tim chân chính đó không thuộc cơ thể vật lý nên khoa học không tìm thấy nó. Bạn sẽ phải tìm hiểu trái tim đó từ các nhà thơ, họa sĩ, nhạc sĩ, nhà điêu khắc. Và cuối cùng, chiếc chìa khóa bí mật nằm trong tay các nhà thần bí. Nhưng một khi bạn biết có một không gian hiện hữu bên trong bạn - nơi hoàn toàn không bị

tiêm nhiễm bởi giáo dục, xã hội, văn hóa; hoàn toàn không bị ràng buộc bởi Cơ Đốc giáo, Hindu giáo, Hồi giáo; vẫn còn trinh nguyên chứ không bị ô nhiễm bởi tất cả những gì đang xảy ra với con người hiện đại - một khi bạn đã tiếp xúc với phần bản chất đó của mình, cuộc sống của bạn sẽ diễn ra trên một bình diện khác.

Đó là bình diện thần thánh. Sống trong tâm trí là bình diện con người, sống dưới tâm trí là bình diện con vật. Sống vượt lên trên tâm trí, sống trong trái tim, là bình diện thần thánh. Và khi sống với trái tim, chúng ta được kết nối với cái toàn thể. Đó chính là sự kết nối của chúng ta.

Tất cả các bài thiền định mà tôi tạo ra đều hướng tới một mục đích duy nhất, đó là kéo bạn ra khỏi tâm trí và đẩy bạn đến với trái tim của mình, bằng cách nào đó lôi bạn ra khỏi vũng lầy trong đầu để đi vào vùng tự do của trái tim, bằng cách nào đó khiến bạn nhận ra rằng bạn không chỉ có cái đầu.

Bộ não là một cỗ máy tuyệt vời; hãy sử dụng nó nhưng đừng để nó thao túng. Bộ não phải phục vụ cho cảm xúc của bạn. Một khi suy nghĩ phục vụ cho cảm xúc, mọi thứ sẽ được cân bằng. Một sự thanh tĩnh tuyệt vời và niềm hân hoan vô bờ nảy nở trong sự hiện hữu của bạn, không phải từ bên ngoài mà từ các nguồn bên trong bạn. Nó dâng trào, nó biến đổi bạn và không chỉ bạn - nó khiến bạn trở nên rạng rỡ đến mức bất kỳ ai tương tác với bạn cũng sẽ được nếm trải chút hương vị của thứ mà họ chưa từng biết đến.

Kìm nén và kiểm soát

Căn nguyên của quá trình tiết chế cảm xúc

Mỗi đứa trẻ được sinh ra đều cảm nhận một vũ trụ trọn vẹn chứ không biết về sự tách rời của bản thân với vũ trụ. Thông qua quá trình giáo dục từ nhỏ tới lớn, chúng ta dạy đứa trẻ cảm thấy sự tách biệt đó. Chúng ta đặt tên cho đứa trẻ, trao cho nó danh tính, dạy nó các phẩm chất, cho nó biết về tham vọng - chúng ta tạo dựng một tính cách cá nhân cho nó. Theo thời gian, tính cách đó ngày càng vững chắc hơn thông qua quá trình nuôi dưỡng, giáo dục và các bài giảng về tín ngưỡng. Và khi tính cách trở nên đậm nét hơn, đứa trẻ bắt đầu quên mất mình từng là ai khi còn trong bụng mẹ - bởi vì ở đó, đứa trẻ không phải là bác sĩ hay kỹ sư. Ở trong bụng mẹ, đứa trẻ không có tên; ở đó, nó không bị tách rời khỏi sự hiện hữu. Đứa trẻ hoàn toàn ở cùng người mẹ và ngoài người mẹ ra thì không có gì khác. Tử cung của người mẹ là toàn bộ vũ trụ của đứa trẻ.

Đứa trẻ trong bụng mẹ không bao giờ có những nỗi lo lắng như “Chuyện gì sẽ xảy ra vào ngày mai?”. Đứa trẻ không có tiền, không có tài khoản ngân hàng, không có công việc kinh doanh. Đứa trẻ hoàn toàn thất nghiệp, không có bằng cấp. Đứa trẻ không biết khi nào là đêm, khi nào là ngày, khi nào các mùa thay đổi; nó chỉ sống với sự hồn nhiên tuyệt đối, với niềm tin sâu sắc rằng mọi sự sẽ ổn, như trước giờ vẫn vậy. Nếu hôm nay suôn sẻ thì ngày mai sẽ xuôi

chèo mát mái. Đứa trẻ không "nghĩ" tất cả những chuyện này, đó chỉ là một cảm giác đến từ nội tại; không có từ ngữ bởi vì đứa trẻ không biết đến từ ngữ. Nó chỉ biết cảm xúc, tâm trạng và luôn sống trong trạng thái hân hoan, vui sướng - hoàn toàn không bị trói buộc bởi bất kỳ trách nhiệm nào.

Tại sao mỗi đứa trẻ chào đời lại mang đến cho người mẹ nhiều đau đớn đến vậy? Tại sao mọi đứa trẻ đều khóc khi ra khỏi bụng mẹ? Nếu bạn cố gắng suy xét những vấn đề nhỏ này, chúng có thể hé lộ với bạn những bí ẩn to lớn của cuộc đời. Đứa trẻ kháng cự việc ra khỏi bụng mẹ bởi vì tử cung người mẹ đã trở thành nhà của nó. Đứa trẻ không biết đến lịch biểu; chín tháng gần như là vĩnh cửu - cảm giác như không bao giờ kết thúc. Kể từ khi biết mình tồn tại, đứa trẻ đã luôn ở trong bụng mẹ. Giờ đây, bỗng nhiên ngôi nhà của nó bị lấy mất. Đứa trẻ bị ném ra ngoài, bị trục xuất, và nó kháng cự bằng tất cả sức mạnh của nó. Đứa trẻ bám chặt lấy tử cung người mẹ; đó là vấn đề. Người mẹ muốn đứa trẻ chào đời sớm hơn, bởi vì đứa trẻ càng ở lâu trong bụng, người mẹ càng phải chịu nhiều đau đớn. Nhưng đứa trẻ bám riết, và nó luôn khóc khi chào đời - mọi đứa trẻ đều như vậy, không có ngoại lệ.

Ngoại trừ một người duy nhất - Lão Tử. Người ta nói ông ấy cười khi chào đời. Điều đó có thể xảy ra; ông ấy là một người phi phàm, điên rồ ngay từ đầu. Không biết phải làm gì, không biết đây là lúc để khóc, nên ông ấy cười. Và ông ấy vẫn như vậy cả đời, chỉ làm những việc điên rồ vào những thời điểm điên rồ. Câu chuyện về cuộc đời lạ lùng của ông bắt đầu với tiếng cười. Mọi người đều bị sốc bởi chưa có đứa trẻ nào từng làm như vậy. Nhưng Lão Tử là trường hợp ngoại lệ duy nhất - có thể chỉ là huyền thoại, hoặc một ý

tưởng mà sau này người ta mới nghĩ ra. Khi nhìn lại toàn bộ cuộc đời của Lão Tử, hẳn là những người viết về ông ấy đã nghĩ rằng cách ông ấy chào đời không thể giống với mọi người; nó phải có một chút điên rồ. Ông ấy đã sống một cuộc đời điên rồ và chắc chắn khởi đầu của cuộc đời đó cũng phải điên rồ như vậy. Có lẽ đó chỉ là truyền thuyết. Nhưng ngay cả trên phương diện lịch sử, nếu ông ấy thật sự cười khi chào đời thì đó là một ngoại lệ, không phải một quy luật.

Tại sao mọi đứa trẻ đều khóc khi được sinh ra? Bởi vì nhà của nó đang bị lấy mất, thế giới của nó đang bị phá hủy - đứa trẻ đột nhiên thấy mình ở trong một thế giới xa lạ giữa những con người xa lạ. Và đứa trẻ tiếp tục khóc vì mỗi ngày trôi qua, tự do của nó càng ngày càng ít đi, trong khi trách nhiệm thì ngày càng nặng nề hơn. Cuối cùng, đứa trẻ phát hiện nó không còn tự do nữa mà chỉ có những nghĩa vụ phải hoàn thành, trách nhiệm phải gánh vác; đứa trẻ trở thành sinh vật với gánh nặng to đùng trên lưng. Nó nhìn thấy tất cả chuyện này với đôi mắt ngây thơ tinh tường, nên bạn không thể lên án nó nếu nó khóc.

Các nhà tâm lý học nói rằng hành trình tìm kiếm sự thật, tìm kiếm Thượng đế, tìm kiếm thiên đường, đều được dựa trên trải nghiệm của đứa trẻ trong bụng mẹ. Đứa trẻ không thể quên được quãng thời gian đó. Ngay cả khi tâm trí tỉnh táo của đứa trẻ đã quên mất thì trải nghiệm đó vẫn tiếp tục vang vọng trong vô thức của nó. Đứa trẻ vẫn đang tìm lại ngày tươi tháng đẹp này, những ngày hoàn toàn thoải mái mà không có bất kỳ trách nhiệm nào, những ngày nó có trong tay mọi sự tự do trên đời.

Có những người đã tìm thấy điều đó. Tôi gọi nó là "sự giác ngộ". Bạn có thể gọi nó bằng bất cứ từ nào khác, nhưng ý nghĩa cơ bản vẫn như nhau. Người ta phát hiện ra rằng cả vũ trụ giống như tử cung của người mẹ đối với đứa trẻ. Bạn có thể tin tưởng, bạn có thể thư giãn, bạn có thể tận hưởng, bạn có thể ca hát, bạn có thể nhảy múa. Bạn có một cuộc sống bất tử và có tâm thức vũ trụ.

Nhưng mọi người ngại thư giãn. Mọi người không dám tin tưởng. Mọi người sợ nước mắt. Mọi người dè chừng bất cứ điều gì khác thường, vượt quá đời sống trần tục. Họ phản kháng, và trong quá trình phản kháng, họ cũng tự đào mồ chôn mình và không bao giờ có lại những khoảnh khắc sống động rực rỡ, những trải nghiệm mang lại cảm giác ngất ngây - những thứ vốn dĩ là quyền lợi cơ bản của họ và họ chỉ cần lấy lại chúng.

Một người đàn ông sống ở Los Angeles đi gặp một bác sĩ tâm thần học. Anh ta tự giới thiệu bản thân là Napoleon Bonaparte, mặc dù tên trong hồ sơ của anh ta là Hymie Goldberg.

"Anh gặp vấn đề gì?", bác sĩ hỏi.

"À, thật ra mọi thứ đều tuyệt vời. Quân đội của ta hùng mạnh, cung điện của ta nguy nga tráng lệ và đất nước của ta phồn thịnh. Vấn đề duy nhất là Josephine, phu nhân của ta."

"À, vậy vấn đề của bà ấy là gì?", bác sĩ lại hỏi.

Người đàn ông giơ hai tay lên tỏ vẻ tuyệt vọng và đáp: "Cô ấy nghĩ mình là vợ của Goldberg".

Trong trạng thái căng thẳng, lo lắng và phải đương đầu khó khăn, con người đánh mất bản thân và trở thành một người khác. Trong thâm tâm, người đàn ông kia biết mình không phải là nhân vật

mà anh ta đang sắm vai; anh ta là một con người khác. Điều này tạo ra sự phân cực rất lớn trong tâm lý của anh ta. Anh ta không thể nhập vai hoàn toàn vì anh ta biết đó không phải là bản thể đích thực của mình - và anh ta cũng không thể tìm thấy bản thể đích thực của mình. Anh ta phải chấp nhận vai diễn đó vì nó mang lại cho anh ta sinh kế, vợ con, quyền lực, sự kính trọng, mọi thứ. Anh ta không thể mạo hiểm đánh mất tất cả những điều đó, vì vậy anh ta tiếp tục đóng vai Napoleon Bonaparte. Dần dần, anh ta bắt đầu tin vai diễn đó thật sự là mình. Anh ta phải tin, vì nếu không tin thì rất khó nhập vai. Diễn viên xuất sắc nhất là người quên đi cá tính của mình và hòa làm một với vai diễn; khi đó, tiếng khóc của anh ta trở nên chân thật, tình yêu của anh ta trở nên chân thật, và rồi mọi điều anh ta nói không chỉ là lời thoại mà xuất phát từ chính trái tim của anh ta - mọi thứ trông gần như thật. Khi sắm một vai diễn nào đó, bạn phải hoàn toàn nhập tâm vào nó. Bạn phải trở thành vai diễn của mình.

Mọi người đều đang đóng một vai nào đó, hoàn toàn biết rõ đây không phải là con người mà mình được sinh ra để trở thành. Điều này tạo ra sự rạn nứt, nỗi âu lo, và âu lo đó hủy hoại mọi khả năng thư giãn, tin tưởng, yêu thương và giao cảm với người khác - một người bạn, một người mà ta yêu thương. Bạn bị cô lập. Bạn tự đày ải bản thân bằng chính hành động của mình, và rồi bạn đau khổ.

Có quá nhiều nỗi đau không phải tự nhiên mà xuất hiện trong thế giới này; nó là một trạng thái rất phi tự nhiên. Người ta có thể thỉnh thoảng chấp nhận rằng có ai đó đau khổ, nhưng hạnh phúc phải là thứ diễn ra tự nhiên và có tính phổ quát.

Tại sao việc thể hiện cảm xúc thật và làm chính mình lại khó khăn và đáng sợ đến vậy?

Thật khó để thể hiện cảm xúc và làm chính mình, bởi vì suốt hàng ngàn năm qua, bạn đã được yêu cầu phải kìm nén cảm xúc. Điều này đã trở thành một phần trong tiềm thức chung của nhân loại. Suốt hàng ngàn năm qua, bạn đã được dạy rằng đừng làm chính mình. Hãy sống như Jesus, như Phật, như Krishna, nhưng đừng sống như chính mình. Hãy trở thành người khác. Từ bao đời, con người liên tục được dạy như vậy, dai dẳng đến mức bài học đó đã ăn sâu vào máu của bạn, vào xương của bạn, vào tủy của bạn.

Sự tự chối bỏ bản thân đã trở thành một phần của bạn. Tất cả các mục sư và thầy tu đều phê bình bạn. Họ vẫn luôn nói với bạn rằng bạn là kẻ có tội, bạn được sinh ra trong tội lỗi. Hy vọng duy nhất của bạn là Jesus có thể cứu bạn, hoặc Krishna có thể cứu bạn, nhưng bản thân bạn lại không có hy vọng tự cứu mình - bạn không thể tự cứu mình, ai đó sẽ cứu bạn. Bạn chỉ có thể cam chịu; bạn chỉ biết cầu xin Jesus, Krishna cứu giúp bạn. Trong suy nghĩ của mình, bạn thật vô giá trị; bạn chỉ là một hạt bụi, không hơn. Bạn không có giá trị, bạn bị hạ xuống thành những thứ xấu xí, những sinh vật đáng ghê tởm. Chính vì vậy nên con người mới thấy việc thể hiện cảm xúc thật là rất khó khăn và đáng sợ. Bạn được dạy để trở thành một kẻ đạo đức giả.

Thói đạo đức giả có mang lại lợi ích, và bất cứ thứ gì khiến người ta được hưởng lợi đều có vẻ có giá trị. Họ nói sự trung thực là thượng sách - nhưng hãy nhớ rằng người ta gọi đó là “thượng sách”, tức là sách lược tốt nhất. Ngay cả sự trung thực cũng chỉ là

một sách lược, bởi vì nó mang lại lợi ích. Còn nếu sự trung thực không có lợi thì sao? Vậy thì sự không trung thực là thượng sách. Toàn bộ vấn đề phụ thuộc vào những gì hiệu quả, những thứ mang lại lợi ích, những gì khiến bạn giàu hơn hoặc được tôn trọng hơn, những thứ khiến bạn thoải mái hơn, an toàn hơn, những gì giúp bạn nuôi dưỡng bản ngã - đó là thượng sách. Nó có thể là sự trung thực, có thể là sự dối trá; bất kể sách lược đó là gì, hãy sử dụng nó như một phương tiện - nó không phải là mục tiêu.

Tôn giáo cũng trở thành một sách lược hiệu quả. Nó là một loại bảo hiểm cho phần đời ở thế giới bên kia. Bạn đang chuẩn bị cho thế giới bên kia bằng cách sống có đạo đức, đi lễ nhà thờ, quyên góp cho người nghèo. Bạn đang mở một tài khoản ngân hàng trên thiên đường, để khi đến đó, bạn sẽ được chào đón nồng nhiệt, các thiên thần sẽ hát vang "Hallelujah!" và nhảy múa, chơi hạc cầm. Tài khoản ngân hàng trên thiên đường của bạn lớn mức nào phụ thuộc vào số lượng việc thiện mà bạn đã làm. Tôn giáo cũng trở thành một thương vụ, và thực tại của bạn bị kìm nén.

Những người bị kìm nén đã và đang nhận được rất nhiều sự tôn trọng. Bạn gọi họ là thánh nhân; thật ra họ là những kẻ tâm thần phân liệt. Họ cần được chữa trị. Họ cần đến phương pháp trị liệu, và bạn tôn thờ họ! Chỉ cần một trong số một trăm thánh nhân trở thành một vị thánh thật sự thì đó sẽ là phép màu. Chín mươi chín vị còn lại chỉ là trò bịp bợm, là những kẻ ngụy tạo, những người lừa dối. Và tôi không nói rằng họ đang cố lừa dối bạn; họ cũng đang tự lừa dối bản thân. Họ là những kẻ bị đè nén.

Tôi biết nhiều mahatma[2] ở Ấn Độ, những người được công chúng kính trọng. Tôi cũng rất thân với những người này và họ đã

mở lòng với tôi trong những giây phút riêng tư. Họ xấu xí hơn những gì bạn có thể thấy ở người bình thường.

Tôi từng đến thăm các tù nhân để dạy họ cách thiền, và ngay từ đầu, tôi đã ngạc nhiên khi thấy những tù nhân này - kể cả những người bị kết án chung thân - đều vô tội hơn nhiều so với các thánh nhân mà bạn tôn thờ, tốt đẹp hơn nhiều so với các thánh nhân mà bạn tôn thờ, đơn giản hơn nhiều, trong sáng hơn nhiều. Những vị thánh của bạn thật tinh ranh, khôn khéo. Những vị thánh của bạn chỉ có một phẩm chất, và đó là khả năng kìm nén bản thân. Họ không ngừng kìm nén, và một cách hiển nhiên, họ rơi vào trạng thái phân cực. Khi đó, họ có hai cuộc đời: một cuộc đời ở cửa trước và một cuộc đời ở cửa sau; một cuộc đời mà trong đó họ sống như vật trưng bày, và một cuộc đời khác - cuộc đời thật - mà họ không cho ai nhìn thấy. Thậm chí bản thân họ cũng sợ nhìn thấy cuộc đời đó.

Và chuyện này cũng diễn ra với bạn, tất nhiên là ở quy mô nhỏ hơn vì bạn không phải là thánh nhân. Bệnh của bạn vẫn chưa đến mức không thể chữa được; nó có thể được chữa khỏi. Nó chưa đến mức cấp tính, nó chưa đến mức mãn tính. Bệnh của bạn chỉ giống như cơn cảm lạnh thông thường; nó có thể biến mất một cách dễ dàng.

Nhưng mọi người đều bị ảnh hưởng bởi những người được gọi là thánh nhân này, những người thật sự mất trí. Họ đã kìm nén tình dục, kìm nén lòng tham, kìm nén cơn giận và họ đang sôi sục bên trong. Cuộc sống nội tâm của họ giống như ác mộng. Ở đó không có

sự bình yên, không có sự tĩnh lặng. Tất cả những nụ cười của họ đều do tô vẽ mà có.

Kinh sách Ấn Độ giáo có đầy những câu chuyện kể rằng bất cứ khi nào một thánh nhân gần đạt đến mức giác ngộ, các vị thần đều cử những phụ nữ xinh đẹp đến quấy rầy ông ta. Tôi vẫn chưa tìm ra lý do các vị thần lại quan tâm đến việc làm phiền ông bạn tội nghiệp này. Ông ấy là một trong những người sống khổ hạnh, nhịn ăn trong nhiều năm, kìm nén bản thân, thực hiện tư thế đứng bằng đầu, tự hành hạ bản thân… Ông ấy không làm hại ai ngoại trừ bản thân. Tại sao các vị thần cứ muốn quấy nhiễu ông ấy? Họ nên giúp đỡ ông ấy! Nhưng họ lại cử những phụ nữ xinh đẹp, khỏa thân đến nhảy múa và buông những cử chỉ lả lơi, khiêu gợi trước mắt người đàn ông tội nghiệp này. Như một lẽ hiển nhiên, ông ta trở thành nạn nhân, ông ta bị quyến rũ và đánh mất phong thái của mình - như thể các vị thần luôn chống lại bất cứ ai đang tiến gần đến giác ngộ. Điều này có vẻ rất vô lý! Họ nên giúp đỡ, nhưng thay vì giúp, họ hủy hoại.

Nhưng những câu chuyện này không nên được hiểu theo nghĩa đen; chúng là biểu tượng, là ẩn dụ và rất có ý nghĩa. Nếu tình cờ nghe được những câu chuyện này, hẳn Sigmund Freud sẽ rất thích thú. Chúng sẽ là kho báu đối với ông ấy, chúng sẽ ủng hộ cho học thuyết phân tâm học của ông ấy hơn bất kỳ thứ gì khác.

Các vị thần không hề cử ai đến; những con người bị kìm nén này đang phóng chiếu. Sự quấy nhiễu đó là những khao khát của họ, những khao khát bị kìm nén - bị kìm nén quá lâu nên giờ đây chúng trở nên mạnh mẽ đến mức ngay cả khi mở mắt thì những người này cũng đang mơ.

Tại Ấn Độ, nếu một phụ nữ đã ngồi tại một nơi nào đó, các thánh nhân được dạy không được ngồi xuống chỗ đó trong một khoảng thời gian nhất định sau khi người phụ nữ rời đi, bởi vì không gian ấy vẫn còn dư âm của sự nguy hiểm. Bạn có thấy sự ngu ngốc trong toàn bộ việc này không? Và những thánh nhân này lại là những người thầy của nhân loại. Họ là những người khiến bạn e ngại cảm xúc của chính mình - bởi vì bạn không thể chấp nhận những cảm xúc đó. Bạn chối bỏ chúng, cho nên bạn mới sợ hãi chúng.

Hãy chấp nhận cảm xúc của bản thân. Không có gì sai với cảm xúc của bạn, và không có gì sai với bạn! Việc cần làm không phải là kìm nén hay hủy diệt, mà là bạn phải học cách hòa hợp các nguồn năng lượng của mình. Bạn phải trở thành một nghệ sĩ chơi trong dàn nhạc giao hưởng. Đúng vậy, nếu không biết chơi nhạc cụ, bạn sẽ tạo ra tiếng ồn, bạn sẽ khiến hàng xóm phát điên. Nhưng nếu biết cách chơi, bạn có thể tạo ra âm nhạc tuyệt đẹp, bạn có thể tạo ra âm nhạc thần thánh. Bạn có thể mang thứ gì đó từ thiên đường đến với trái đất.

Cuộc sống cũng là một nhạc cụ tuyệt vời. Bạn phải học cách sử dụng nó. Không có thứ gì phải bị loại bỏ, phá hủy, kìm nén, phủ nhận. Tất cả những gì mà sự hiện hữu đã trao cho bạn đều xinh đẹp. Nếu bạn không thể phát huy sự đẹp đẽ đó, điều đó chỉ khẳng định rằng bạn chưa đủ khéo léo. Tất cả chúng ta đều sống như thể cuộc sống là thứ mà ta hiển nhiên được nhận, và đó là một suy nghĩ sai lầm. Chúng ta chỉ được trao cho một cơ hội ban sơ. Chúng ta chỉ nhận được một tiềm năng để sống; chúng ta phải học cách phát huy tiềm năng đó.

Tất cả các nguồn lực khả dụng đều phải được sử dụng để bạn có thể học cách biến cơn giận thành lòng trắc ẩn, sử dụng tình dục sao cho nó trở thành tình yêu, biến lòng tham thành sự chia sẻ. Mọi năng lượng mà bạn có đều có thể được xoay chuyển thành cực đối lập của chính nó, bởi vì nó luôn chứa đựng cực đối lập.

Cơ thể của bạn chứa linh hồn, vật chất chứa tâm trí. Thế giới chứa thiên đường, bụi đất chứa sự thiêng liêng. Bạn phải khám phá những điều đó, và bước đầu tiên trên hành trình khám phá là chấp nhận bản thân, vui mừng vì được làm chính mình. Bạn không phải trở thành một Jesus. Bạn không phải làm một Đức Phật hay bất kỳ ai khác. Bạn chỉ phải trở thành chính mình. Sự hiện hữu không muốn những bản sao "sao y bản chính"; sự hiện hữu yêu sự độc nhất vô nhị của bạn. Và bạn có thể dâng mình cho cuộc sống như một sự tồn tại duy nhất. Bạn có thể được chấp nhận như một tặng phẩm nhưng chỉ khi bạn là duy nhất. Bắt chước Jesus, Krishna, Phật, Mohammed… đều không giúp gì cho bạn. Những kẻ bắt chước chắc chắn sẽ bị loại bỏ.

Hãy là chính bạn, là con người chân thực của bạn. Hãy tôn trọng bản thân. Yêu thương bản thân. Sau đó, hãy bắt đầu quan sát tất cả các loại năng lượng bên trong bạn - bạn là một vũ trụ bao la! Và dần dần, khi trở nên có ý thức hơn, bạn sẽ có thể đặt mọi thứ vào đúng chỗ của nó. Bạn đang cực kỳ rối rắm, đúng là như vậy, nhưng không có gì sai với bạn. Bạn không phải là tội đồ; chỉ cần điều chỉnh đôi chút, bạn sẽ trở thành một hiện tượng đẹp.

Ngài có thể nói thêm về sự kìm nén và cách thoát khỏi nó không? Chính xác thì sự kìm nén là gì, và nếu không kìm nén sẽ tốt hơn nhiều, tại sao chúng ta cứ mãi kìm nén?

Kìm nén là sống một cuộc đời mà bạn không sinh ra để sống. Kìm nén là làm những việc mà bạn không bao giờ muốn làm. Kìm nén là trở thành người không phải là bạn; kìm nén là cách hủy hoại chính mình. Kìm nén là tự sát - tất nhiên đó là cách đầu độc rất chậm, nhưng chắc chắn sẽ chết người. Bộc lộ là sống, kìm nén là tự sát.

Khi bạn sống một cuộc đời kìm nén, đó không hề là sống. Cuộc sống là bộc lộ, là sáng tạo, là niềm vui. Khi bạn sống theo cách mà sự hiện hữu muốn bạn sống, đó chính là sống thuận tự nhiên.

Đừng sợ các thầy tu. Hãy lắng nghe bản năng, lắng nghe cơ thể, lắng nghe trái tim, lắng nghe trí thông minh của bạn. Hãy dựa vào chính mình, đi đến bất cứ nơi nào mà tinh thần phóng khoáng trong bạn muốn đến và bạn sẽ không bao giờ lạc lối. Và hãy tự do di chuyển với cuộc sống tự nhiên của bạn, một ngày nào đó bạn chắc chắn sẽ đặt chân trước ngưỡng cửa thiêng liêng.

Bản chất của bạn là sự thần thánh bên trong bạn. Tiếng gọi của bản chất đó là sự thôi thúc của cuộc sống bên trong bạn. Đừng nghe những kẻ đầu độc; hãy nghe tiếng gọi của bản chất. Quả thật bản chất này là chưa đủ - còn có một bản chất cao hơn - nhưng bạn cần cái thấp hơn để đến được với cái cao hơn. Hoa sen mọc lên từ bùn đất. Linh hồn phát triển thông qua cơ thể, sự siêu việt phát triển thông qua tình dục.

Hãy nhớ, ý thức được nuôi dưỡng thông qua thực phẩm. Ở phương Đông, người ta nói “Annam brahm”, thức ăn là Thượng đế. Loại khẳng định gì lại cho rằng thức ăn là Thượng đế? Cái thấp nhất được liên kết với cái cao nhất, nơi cạn nhất kết nối với nơi sâu nhất.

Các thầy tu đã dạy bạn phải trấn áp thứ thấp hơn. Và họ rất logic, chỉ là họ đã quên mất một điều: cuộc sống là phi logic. Họ lập luận rất logic và điều đó hấp dẫn bạn. Đó là lý do bạn đã lắng nghe và làm theo lời họ suốt hàng bao đời nay. Nó phù hợp với lập luận của bạn rằng nếu muốn đạt được cái cao hơn, bạn không nên lắng nghe cái thấp hơn. Nó có vẻ rất logic. Nếu bạn muốn lên cao thì đừng xuống thấp - thật hợp lý. Vấn đề duy nhất là cuộc sống không dựa trên lý trí.

Mới hôm nọ, một nhà trị liệu đã nói chuyện với tôi. Trong hội thảo của anh ta, đôi khi anh gặp phải những khoảnh khắc mà cả nhóm đều im lặng - một cách đột ngột, không rõ lý do. Và những khoảnh khắc im lặng hiếm hoi đó đẹp vô cùng. Anh ta nói: "Những khoảnh khắc đó thật bí ẩn. Chúng tôi không sắp xếp chúng, chúng tôi không nghĩ về chúng, chúng chỉ đơn giản là thỉnh thoảng xuất hiện. Nhưng khi chúng đến, cả nhóm bỗng cảm nhận được sự hiện diện của thứ gì đó cao hơn, thứ gì đó to lớn hơn hết thảy mọi người, thứ gì đó thần bí. Ai cũng im lặng trong những khoảnh khắc đó". Và tâm trí logic của anh ta nói: "Có lẽ sẽ thật tuyệt nếu tôi tổ chức cả buổi hội thảo trong im lặng". Hẳn anh ta đã bắt đầu nghĩ: "Nếu những khoảnh khắc hiếm hoi và ngắn ngủi ấy đẹp đến như vậy, tại sao ta không thực hiện toàn bộ việc này trong im lặng?".

Tôi nói với anh ta: "Chính là như vậy - anh đang lập luận theo logic, còn cuộc sống thì phi logic. Nếu anh giữ im lặng trong toàn bộ quá trình, những khoảnh khắc đó sẽ không bao giờ đến nữa".

Có một sự phân cực trong cuộc sống. Bạn làm việc chăm chỉ cả ngày, bạn bổ củi, rồi khi đêm xuống, bạn chìm vào giấc ngủ sâu nhất. Giờ thì bạn có thể suy nghĩ một cách logic; bạn có thể tính

toán mọi thứ. Sáng hôm sau, bạn có thể nghĩ: “Mình đã làm việc cả ngày và rất mệt, thế mà mình vẫn ngủ một giấc sâu như vậy. Nếu mình nghỉ ngơi cả ngày dài thì mình sẽ càng ngủ sâu hơn nữa”. Ngày hôm sau, bạn chỉ ngả người trên chiếc ghế êm ái của mình, bạn thực hiện quá trình nghỉ ngơi. Bạn có nghĩ mình sẽ có một giấc ngủ ngon hay không? Bạn sẽ đánh mất luôn cả giấc ngủ bình thường! Đó là cách những người không làm việc vào ban ngày bị mắc chứng mất ngủ vào ban đêm.

Cuộc sống không logic, tự nhiên không logic. Tự nhiên ban tặng giấc ngủ cho người ăn xin, những người đã làm việc cả ngày, đi từ nơi này đến nơi khác giữa mùa hè nóng bức để xin ăn. Tự nhiên ban tặng giấc ngủ ngon cho người lao động, thợ đẽo đá, lão tiều phu. Họ làm việc chăm chỉ cả ngày và trở nên mệt nhoài. Nhờ sự mệt nhoài đó, họ chìm vào giấc ngủ sâu.

Đây chính là sự phân cực. Bạn càng cạn kiệt năng lượng thì nhu cầu ngủ của bạn càng cao, bởi vì bạn chỉ có thể nhận thêm năng lượng từ giấc ngủ sâu. Khi vắt kiệt năng lượng của mình, bạn tạo ra một tình huống mà trong đó bạn có thể ngủ thật sâu. Nếu hoàn toàn không làm việc thì bạn không có nhu cầu ngủ. Bạn còn chưa sử dụng hết năng lượng được trao cho, vậy đâu có lý do gì để ban tặng thêm năng lượng cho bạn? Năng lượng được trao cho những người sử dụng nó.

Bây giờ, nhà trị liệu đang suy nghĩ theo logic. Anh ta nghĩ: “Nếu chúng ta thực hiện toàn bộ việc này trong im lặng…”. Nhưng khi làm vậy thì ngay cả những khoảnh khắc im lặng ít ỏi cũng sẽ bị bỏ lỡ và cả nhóm sẽ bắt đầu nói chuyện phiếm bên trong. Tất nhiên, bên ngoài họ vẫn giữ im lặng, nhưng bên trong tâm trí của họ thì đang

phát cuồng. Ngay bây giờ, họ đang làm việc chăm chỉ, họ đang thể hiện cảm xúc, gột rửa, bàn về mọi thứ, vứt bỏ mọi thứ - họ trở nên kiệt sức. Sau đó là đến một vài khoảnh khắc họ kiệt sức tới mức không còn gì để vứt bỏ. Chính trong khoảnh khắc đó, có một sự tương tác xuất hiện; sự im lặng bao trùm.

Ra khỏi trạng thái làm việc là trạng thái nghỉ ngơi. Ngoài những khoảnh khắc bộc lộ là sự im lặng. Đây là cách vận hành của cuộc sống. Nó vô cùng phi lý. Nếu thật sự muốn an toàn, bạn phải sống một cuộc đời bất an. Nếu thật sự muốn sống, bạn phải sẵn sàng chết bất cứ lúc nào. Đây là sự phi logic của cuộc sống! Nếu muốn thật sự sống, bạn phải chấp nhận rủi ro. Kìm nén là cách né tránh rủi ro.

Chẳng hạn, bạn được dạy là không bao giờ tức giận và bạn nghĩ một người không tức giận chắc chắn sẽ đầy tình yêu thương. Bạn sai rồi. Một người không bao giờ tức giận cũng sẽ không thể nào yêu thương. Chúng song hành với nhau; chúng được “đóng gói” cùng nhau. Người thật sự yêu thương sẽ có lúc thật sự giận dữ. Nhưng cơn giận của họ rất đẹp - nó là cơn giận bắt nguồn từ tình yêu! Năng lượng của nó nóng và bạn sẽ không cảm thấy tổn thương bởi cơn giận đó. Thật ra, bạn sẽ cảm thấy biết ơn vì người đó nổi giận. Bạn có từng quan sát chuyện đó chưa? Nếu bạn yêu một người và bạn làm việc khiến người đó thật sự tức giận, tức giận một cách rõ ràng, bạn sẽ cảm thấy biết ơn vì người đó yêu bạn nhiều đến mức có thể nổi giận. Nếu không thì tại sao? Khi không muốn trao cho đối phương năng lượng giận dữ của bạn, bạn giữ lịch sự. Khi không muốn cho đi bất cứ thứ gì, không muốn chấp nhận rủi ro, bạn cứ mỉm cười. Dù cho chuyện gì xảy ra thì cũng vậy.

Nếu con của bạn sắp nhảy xuống vực, bạn có duy trì trạng thái bình tĩnh không? Bạn sẽ không hét lên chứ? Năng lượng của bạn sẽ không sôi sục? Bạn có cười nổi không? Chuyện đó là không thể!

Có một câu chuyện như sau:

Một ngày nọ, có hai người phụ nữ kéo đến cung điện của Vua Solomon để tranh nhau một đứa trẻ. Cả hai đều nói rằng đứa trẻ là con của mình. Đó là một vấn đề nan giải. Làm cách nào để phân định ai nói thật và ai nói dối? Đứa trẻ còn quá nhỏ nên không thể nói được.

Lúc bấy giờ, Vua Solomon quan sát và phán: “Ta sẽ làm thế này - ta sẽ cắt đứa trẻ ra làm đôi. Đó là cách duy nhất. Ta phải công bằng. Không có bằng chứng nào chứng minh đứa trẻ là con của người A hay người B. Vì vậy, với tư cách là vua, ta quyết định cắt đứa bé ra làm hai và chia cho mỗi người một nửa”.

Người phụ nữ đang ôm đứa bé tiếp tục mỉm cười, cô ta thấy vui. Nhưng người phụ nữ còn lại thì phát điên, như thể bà ấy sắp giết vua tới nơi! Người phụ nữ này nói: “Bệ hạ nói gì vậy? Người có bị điên không?”. Cô ấy nổi cơn thịnh nộ. Cô ấy không còn là một người phụ nữ bình thường, cô ấy là hiện thân của cơn giận, cô ấy đang bốc hỏa! Và cuối cùng, cô ấy nói: “Nếu đây là công lý, tôi sẽ từ bỏ yêu cầu của mình. Hãy để đứa bé ở lại với người đàn bà kia. Đứa trẻ thuộc về cô ta, nó không phải là con tôi!”. Cô ấy giận dữ nhưng khuôn mặt lại đầm đìa nước mắt. Và nhà vua nói: “Đứa trẻ là con của ngươi. Hãy nhận lấy nó. Người phụ nữ kia nói dối, cô ta không phải mẹ của đứa trẻ”.

Khi yêu, bạn có thể tức giận. Khi yêu, bạn có khả năng nổi giận. Nếu yêu thương bản thân - và đó là điều bắt buộc trong cuộc sống, nếu không, bạn sẽ bỏ lỡ cuộc sống - bạn sẽ không bao giờ đè nén, bạn sẽ thể hiện bất cứ điều gì cuộc sống trao tặng. Bạn sẽ thể hiện

tất cả những gì thuộc về cuộc sống: niềm vui, nỗi buồn, lúc thăng, lúc trầm, ánh sáng, đêm tối.

Nhưng bạn đã được nuôi dạy để trở nên giả tạo, bạn đã được nuôi dạy để trở thành một kẻ đạo đức giả. Khi cảm thấy tức giận, bạn tiếp tục nở một nụ cười giả tạo. Khi nổi cơn thịnh nộ, bạn kìm nén nó. Bạn chưa bao giờ sống thật với những gì bên trong mình.

Những chuyện như vậy đã xảy ra…

Joe và cô con gái nhỏ của anh, Midge, cùng đi đến công viên giải trí. Trên đường đi, họ dừng lại để ăn một bữa no nê. Tại công viên, họ đi ngang quầy bán bánh mì kẹp xúc xích và Midge nói: “Cha ơi, con muốn…”. Joe ngắt lời và mua cho cô bé một túi bắp rang.

Khi họ đi ngang quầy bán kem, Midge bé nhỏ lại nói thật to: “Cha ơi, con muốn…”. Joe lại ngắt lời cô bé và lần này, anh nói: “Con muốn, con muốn! Cha biết con muốn gì - muốn ăn kem đúng không?”.

“Không, cha ơi”, cô bé đáp với giọng nài nỉ. “Con muốn ói.”

Đó là điều đứa trẻ muốn ngay từ đầu. Nhưng ai thèm nghe?

Kìm nén là không lắng nghe bản chất của bạn. Kìm nén là một thủ thuật để hủy hoại chính mình.

Mười hai tên đầu trọc khoác áo Levi’s và phục sức bảnh tỏn bước vào quán rượu. Họ đi thẳng tới quầy rượu và nói với nhân viên pha chế: “Làm ơn cho mười ba ly bia”.

“Nhưng các anh chỉ có mười hai người.”

“Nghe này, chúng tôi muốn mười ba ly.”

Thế là nhân viên phục vụ mang bia ra và tất cả đều ngồi xuống. Có một ông già nhỏ con ngồi ở góc quán, thủ lĩnh của nhóm đầu trọc đi tới đó và nói với ông già: “Này bố già, ly bia này cho ông”.

Ông già nói: “Cảm ơn. Cảm ơn, con trai. Cậu thật hào phóng”.

“Không có gì, chúng tôi không ngại giúp đỡ người tàn tật.” “Nhưng tôi không tàn tật.”

“Ông sẽ tàn tật nếu không đãi chúng tôi chầu bia kế tiếp.”

Đó chính là sự kìm hãm, một thủ thuật để khiến bạn trở thành tàn tật. Đó là thứ thủ thuật hủy hoại bạn, làm bạn suy yếu. Đó là thủ thuật khiến bạn chống lại chính mình. Đó là cách tạo ra xung đột bên trong bạn, và hiển nhiên là bất cứ khi nào con người xung đột với chính mình, anh ta trở nên vô cùng yếu ớt.

Xã hội đã chơi một trò chơi vĩ đại - nó khiến mọi người tự chống lại bản thân, cho nên bạn không ngừng chiến đấu bên trong chính mình. Bạn không còn năng lượng để làm bất kỳ việc nào khác. Bạn không quan sát thấy chuyện đó đang diễn ra bên trong bạn hay sao? Bạn không lúc nào ngừng chiến đấu. Xã hội đã phân chia bạn thành nhiều thái cực, nó khiến bạn bị tâm thần phân liệt và nó khiến bạn bối rối. Bạn trở thành một khúc gỗ mục. Bạn không biết mình là ai, bạn không biết mình đang đi đâu, bạn không biết mình đang làm gì ở đây. Bạn không biết tại sao mình lại ở đây. Điều đó thật sự khiến bạn bối rối. Và sự bối rối này sinh ra những nhà lãnh đạo “vĩ đại” - Adolf Hitler, Mao Trạch Đông, Joseph Stalin. Sự bối rối này sinh ra Giáo hoàng và ngàn lẻ một chuyện khác. Nhưng bạn thì bị tiêu diệt.

Hãy bộc lộ. Nhưng hãy nhớ, bộc lộ không có nghĩa là vô trách nhiệm. Hãy bộc lộ một cách thông minh và như vậy sẽ không có ai bị tổn hại vì bạn. Một người không tổn hại bản thân sẽ không bao giờ làm thương tổn người khác. Và một người tự làm hại mình sẽ nguy hiểm theo một cách nào đó. Nếu không thể yêu thương bản

thân, bạn trở thành một hiểm họa; bạn có thể làm hại bất kỳ ai. Trên thực tế, bạn sẽ gây hại.

Khi buồn bã, khi chán nản, bạn sẽ tạo ra những con người buồn chán xung quanh mình. Khi hạnh phúc, bạn sẽ muốn tạo ra một xã hội hạnh phúc, bởi vì hạnh phúc chỉ tồn tại trong một thế giới hạnh phúc. Nếu sống vui vẻ, bạn sẽ muốn mọi người đều vui vẻ; đó là sự mộ đạo đích thực. Từ niềm vui riêng của bạn, bạn ban phước cho toàn bộ sự hiện hữu.

Nhưng sự kìm nén khiến bạn trở nên giả tạo. Sự kìm nén không tiêu diệt cơn giận, ham muốn tình dục, lòng tham - hoàn toàn không. Chúng vẫn ở đó, chỉ có nhãn mác của chúng bị thay đổi. Chúng đi vào trong vô thức và bắt đầu hoạt động từ đó. Chúng ngấm ngầm hoạt động. Và tất nhiên, khi hoạt động ngầm, chúng trở nên mạnh mẽ hơn. Toàn bộ quá trình phát triển phân tâm học là quá trình tìm cách đưa những gì ẩn bên dưới lên bề mặt. Một khi ý thức được chúng, bạn có thể thoát khỏi chúng.

Georges Du Pont là một người Pháp đang sống tại Anh, và một người bạn hỏi thăm về cuộc sống của anh ta. Anh ta nói rằng mọi chuyện đều ổn, ngoại trừ một việc. “Khi tôi đến dự tiệc, gia chủ không chỉ cho tôi nhà vệ sinh ở đâu.”

“À, Georges này, đó chỉ là phép lịch sự của người Anh chúng tôi. Trên thực tế, chủ nhà sẽ hỏi: ‘Anh có muốn rửa tay không?’, và câu đó nghĩa là anh có muốn dùng nhà vệ sinh không.”

Người đàn ông Pháp ghi nhớ điều này, và khi anh ta dự bữa tiệc kế tiếp, hiển nhiên chủ nhà cũng hỏi: “Chào buổi tối, ông Du Pont, ông có muốn rửa tay không?”.

“Không, cảm ơn bà”, Georges đáp. “Tôi vừa mới rửa chúng ở gốc cây trong khu vườn trước nhà bà rồi.”

Đó là những gì sẽ xảy ra, chỉ khác ở tên gọi. Bạn trở nên bối rối, bạn không phân biệt được cái nào với cái nào. Mọi thứ đều ở đó - chỉ là chúng được gọi bằng nhiều cái tên khác nhau, và điều đó tạo ra loài người điên rồ.

Cha mẹ và xã hội của bạn đã hủy hoại bạn, và bạn đang hủy hoại con cái của mình. Giờ thì nó trở thành một vòng lẩn quẩn. Ai đó phải thoát ra khỏi cái vòng ấy.

Nếu bạn hiểu đúng ý tôi, vậy thì nỗ lực của tôi là để đưa bạn thoát khỏi vòng lẩn quẩn đó. Đừng tức giận với cha mẹ của bạn; họ không thể làm tốt hơn những gì họ đã làm. Nhưng bây giờ, bạn hãy trở nên có ý thức hơn và đừng làm điều tương tự với các con của mình. Hãy giúp chúng bộc lộ nhiều hơn, dạy chúng biết cách biểu đạt hơn. Hãy giúp đỡ chúng, để chúng trở nên chân thật hơn, để chúng có thể bộc lộ bất kỳ điều gì đang hiện diện bên trong mình. Và chúng sẽ mãi mãi biết ơn bạn, bởi vì sẽ không có xung đột bên trong chúng. Chúng sẽ là một thể toàn vẹn; chúng sẽ không bị phân mảnh. Chúng sẽ không bị bối rối, chúng sẽ biết mình muốn gì.

Và khi biết chính xác mình muốn gì, bạn có thể nỗ lực để đạt được điều mình muốn. Nếu không biết mình thật sự muốn gì, làm sao bạn có thể nỗ lực đạt được nó? Khi đó, bạn bắt đầu đi theo bất kỳ ai đang nắm giữ bạn, bất kỳ ai có thể mang đến cho bạn ý tưởng. Một nhà lãnh đạo nào đó có thể thuyết phục bạn bằng lý lẽ vững chắc và bạn bắt đầu theo chân anh ta. Bạn đã đi theo nhiều người và tất cả họ đều hủy hoại bạn.

Hãy nghe theo bản chất tự nhiên của bạn.

Mỗi thế hệ hủy hoại thế hệ tiếp theo của nó. Sự hủy hoại chắc chắn sẽ xảy ra, trừ khi ai đó trở nên thật tỉnh táo, thật tỉnh thức.

Ngài nói về việc thuận theo "bản chất tự nhiên". Nhưng chẳng phải bản chất con người - nếu được để tự do thể hiện - chính là vấn đề hay sao? Nếu chúng ta không có các quy tắc và tiêu chuẩn hành xử, như những quy tắc được đặt ra bởi các tôn giáo, chẳng phải cảm xúc và những cơn bốc đồng của chúng ta luôn khiến chúng ta gặp rắc rối hay sao?

Điều đầu tiên bạn cần hiểu là cho đến nay, nhân loại vẫn đang sống dưới một lời nguyền, và lời nguyền đó là chúng ta không bao giờ được phép tin tưởng bản tính tự nhiên của mình. Chúng ta luôn được dạy: "Nếu tin tưởng bản tính của bạn, bạn sẽ mắc sai lầm". Hãy hồ nghi, hạn chế, kiểm soát - đừng làm theo cảm xúc của bạn. Chúng ta được dạy rằng về cơ bản, bản chất con người là xấu xa. Điều này thật ngu ngốc; điều này thật ngu xuẩn và độc hại. Bản chất con người không xấu, bản chất con người là thần thánh. Nếu phần xấu xa trỗi dậy thì đó là vì những hạn chế và kìm nén. Hãy để tôi giải thích cho bạn hiểu.

Bạn không bao giờ nhìn thấy chiến tranh trong thế giới động vật. Tất nhiên, thỉnh thoảng chúng đánh nhau, nhưng đó là những trận đánh riêng lẻ - không phải chiến tranh thế giới nơi tất cả con quạ phương Đông đánh nhau với tất cả con quạ phương Tây, hay toàn bộ mèo Ấn Độ đánh nhau với toàn bộ mèo Pakistan. Mèo không ngu ngốc như thế, quạ cũng vậy. Đúng là đôi khi chúng đánh nhau và điều đó không có gì sai. Nếu tự do của chúng bị xâm phạm, chúng

sẽ chiến đấu, nhưng cuộc chiến đó mang tính riêng lẻ. Đó không phải là chiến tranh thế giới.

Giờ thì bạn đã làm gì? Bạn đã đè nén nhân tính và bạn không cho phép các cá nhân được thỉnh thoảng nổi giận - giận dữ là một cảm xúc tự nhiên. Hậu quả sau cùng là mọi người tiếp tục tích lũy cơn giận của mình, tiếp tục đè nén cơn giận của mình, và rồi một ngày nào đó, lượng độc tố tích tụ trong mỗi người đều nhiều đến mức chúng bùng nổ thành chiến tranh thế giới. Cứ mười năm, người ta lại cần một cuộc đại chiến. Và ai chịu trách nhiệm cho những cuộc chiến này? Đó chính là những người được gọi là thánh nhân và các nhà đạo đức, các nhà cải cách hăng hái, những người không bao giờ cho phép bạn bộc lộ bản chất tự nhiên của mình.

Bạn đã bao giờ nhìn thấy mèo giết hại đồng loại chưa? Đúng là thỉnh thoảng chúng có cắn nhau, nhưng chỉ vậy thôi. Con người là loài động vật duy nhất giết hại đồng loại. Quạ không tổ chức các cuộc chiến để tàn sát những con quạ khác, sư tử không giết các con sư tử khác. Con người là giống loài duy nhất giết hại đồng loại. Chuyện gì đã xảy ra với con người? Phải chăng loài người đã rơi xuống cấp độ thấp hơn con vật? Vậy thì trách nhiệm thuộc về ai? Thế giới của các loài động vật khác chỉ thiếu một thứ, đó là chúng không có các thánh nhân và các nhà đạo đức, các tín đồ Cơ Đốc giáo, Hindu giáo và Mohammed giáo. Chúng không có đền chùa, thánh đường, Kinh thánh và Kinh Vệ Đà - thế thôi. Đó là sự khác biệt duy nhất.

Vẫn còn một vài xã hội nguyên thủy, nơi mà suốt nhiều niên đại chưa từng xảy ra hành vi giết người bởi vì không ai bị đầu độc tâm trí bằng đạo đức, không ai được đào tạo để trở thành người có đạo

đức. Họ là những con người tự nhiên. Khi bạn tự nhiên, bạn sống chan hòa. Thỉnh thoảng bạn tức giận, nhưng đó là cảm xúc tự nhiên và nó chỉ xảy ra trong chốc lát.

Một người không bao giờ tức giận và mãi kiểm soát cơn giận của mình là người rất nguy hiểm. Hãy thận trọng với người đó; anh ta có thể giết bạn. Nếu chồng của bạn không bao giờ nổi giận, hãy báo cảnh sát! Người chồng thỉnh thoảng tức giận là một con người tự nhiên; bạn không cần phải sợ. Người chồng không bao giờ giận dữ sẽ đột nhiên lao tới bóp chết bạn vào một ngày nào đó - và anh ta sẽ làm vậy như thể đang bị thứ gì đó chiếm giữ. Những kẻ sát nhân luôn nói những lời này trước tòa: “Tôi đã phạm tội, nhưng tôi đã bị ám”. Ai ám họ? Vô thức của họ, vô thức bị kìm nén của họ, đã bùng nổ.

Bạn có nhận ra sự thật đơn giản này không? Nếu bạn đưa cho con chó đực xem tấm ảnh của một con chó cái xinh đẹp, nó sẽ không quan tâm. Chó không phải là những tay chơi. Không phải là chúng không yêu chó cái, chúng yêu chó cái rất nhiều, nhưng chúng không quan tâm đến một bức ảnh, chúng không hứng thú với ảnh khiêu dâm. Để tạo ra hình ảnh khiêu dâm, bạn cần các thánh nhân. Đầu tiên, họ kìm nén bản năng tình dục, bản năng tự nhiên, và sau đó họ nói với mọi người rằng bản năng đó là sai trái và xấu xa. Khi họ kìm nén bản năng tình dục, bản năng bị kìm nén đó sẽ tìm kiếm lối thoát.

Giờ thì thật khó có thể ngắm nhìn những người phụ nữ xinh đẹp qua lại trên đường phố. Vậy bạn phải làm gì? Bạn tự nhốt mình trong phòng và xem tạp chí Playboy. Cách đó an toàn hơn; không ai

biết hành động đó của bạn. Bạn có thể giấu tạp chí Playboy trong quyển Kinh thánh và vờ như đang đọc thánh kinh.

Chỉ có con người mới có hình ảnh khiêu dâm. Không có loài vật nào khác có hình ảnh khiêu dâm. Đây là sự thật đơn giản.

Và ai đã khiến con người trở nên khiêu dâm? Người nguyên thủy không quan tâm đến hình ảnh khiêu dâm - đến giờ vẫn vậy. Phụ nữ khỏa thân và đi lại trong tình trạng khỏa thân mà không hề sợ hãi. Vậy bạn hãy nói xem bạn đang sống trong nền văn minh nào? Phụ nữ không thể đi bộ trên phố mà không bị trêu ghẹo, không bị đối xử vô nhân tính. Phụ nữ không thể đi bộ một mình trong đêm - và đây là xã hội văn minh đó sao? Con người bị ám ảnh với tình dục suốt hai mươi bốn giờ mỗi ngày.

Ai đã gieo rắc nỗi ám ảnh này cho con người? Loài vật có tính dục nhưng không bị ám ảnh; chúng tự nhiên. Khi tình dục trở thành nỗi ám ảnh, nó bị biến tướng, và những biến tướng này bắt nguồn từ các nhà đạo đức cũng như những bài giảng của họ.

Những người được gọi là tín đồ chưa bao giờ tin vào bản chất tự nhiên của con người. Họ nói về niềm tin nhưng chưa từng tin vào cuộc sống. Họ tin các quy tắc, các điều luật; họ không bao giờ tin vào tình yêu. Họ nói về Thượng đế, nhưng đó chỉ là những lời sáo rỗng. Họ tin tưởng cảnh sát và quan tòa. Họ tin vào hỏa ngục. Họ tin vào việc tạo ra nỗi sợ và lòng tham. Nếu thánh thiện, tốt lành và có đạo đức, bạn sẽ có thiên đường và tất cả những niềm vui của thiên đường. Còn nếu không có đạo đức, bạn sẽ chịu đày đọa nơi hỏa ngục - vĩnh viễn. Những điều này bắt nguồn từ nỗi sợ và lòng tham. Những người này đã và đang thao túng tâm trí của con người thông qua nỗi sợ và lòng tham.

Tôi tin bạn và tôi tin vào bản tính tự nhiên của bạn. Tôi tin vào bản chất động vật. Quả thật nếu tự nhiên được phép diễn ra một cách tự nhiên, đôi khi sẽ có chút giận dữ và có cả rắc rối, nhưng như vậy không có gì sai trái cả. Như vậy chính là con người và như vậy là đẹp đẽ. Sẽ không có chiến tranh.

Các nhà tâm lý học nói rằng tất cả vũ khí của bạn đều mang tính chất như dương vật. Bởi vì bạn không thể đi vào cơ thể phụ nữ, bạn đâm vào cơ thể của ai đó bằng một thanh gươm. Thanh gươm đó là một biểu tượng của dương vật. Yêu thương phụ nữ là chuyện tốt đẹp, nhưng đâm ai đó bằng thanh gươm là hành động xấu xa. Nhưng mọi chuyện vẫn luôn diễn ra như vậy.

Bạn đã sống theo các quy tắc và chuẩn mực, và chuyện gì đã xảy ra? Hãy nhìn vào tình trạng của nhân loại ngày nay. Đó là một trái đất điên loạn, một nhà thương điên quy mô lớn. Đây là hệ quả của các chuẩn mực của bạn, các lý tưởng của bạn, của chủ nghĩa hoàn hảo và hệ thống đạo đức của bạn. Chuyện này xảy ra vì các điều răn của bạn - cả địa cầu đã biến thành một trại tâm thần, một nhà thương điên lớn. Vậy mà bạn vẫn sợ hỏa ngục và vẫn cứ tiếp tục sống như vậy. Đây là một vòng lẩn quẩn.

Chuyện này giống như bạn buộc ai đó phải nhịn ăn, và hiển nhiên khi nhịn ăn thì anh ta sẽ đói và bắt đầu ám ảnh với việc tìm kiếm thức ăn. Sau đó, khi thấy anh ta bị ám ảnh với thức ăn, bạn xích anh ta lại vì nếu không, anh ta sẽ đột nhập vào bếp của nhà nào đó. Lúc này, bạn nói rằng anh ta rất nguy hiểm nếu không bị xích lại; anh ta có thể đột nhập vào bếp của nhà người khác. Vì không thể tin tưởng anh ta nên bạn xích anh ta lại, và bạn tiếp tục bắt anh ta nhịn ăn. Sau đó, bạn càng ngày càng sợ hãi vì anh ta

đang phát điên. Đây là một vòng lẩn quẩn! Nguyên nhân nào khiến anh ta ám ảnh với thức ăn đến vậy? Chính việc bạn khăng khăng bắt anh ta nhịn ăn đã gây ra chứng bệnh này.

Nhịn ăn không phải là một hiện tượng tự nhiên. Đúng là đôi khi nó xảy ra với động vật, nhưng chúng không "tin" vào việc nhịn ăn, chúng không có triết lý nhịn ăn. Hiện tượng nhịn ăn thỉnh thoảng xảy ra. Chẳng hạn như một ngày nọ, con chó cảm thấy không khỏe và nó sẽ không ăn. Chuyện này là tự nhiên. Nó không ăn bởi vì nó không cảm thấy muốn ăn. Nó hành động theo cảm nhận của nó; điều này không có nghĩa là nó tuân theo một quy tắc nào đó. Không ai dạy nó nhịn ăn. Trên thực tế, nó sẽ đi ăn cỏ và ói; cỏ giúp nó ói và nó sẽ ói. Không ai dạy nó. Và nó sẽ không ăn cho đến khi cảm thấy muốn ăn trở lại. Nó sống theo bản năng tự nhiên. Khi cảm thấy muốn ăn, nó sẽ ăn; khi cảm thấy không muốn ăn, nó sẽ không ăn. Đây chính là thứ mà tôi gọi là cuộc sống đích thực.

Đôi khi bạn cảm thấy không muốn ăn, vậy đừng ăn - tôi không phản đối việc nhịn ăn, tôi chỉ phản đối triết lý nhịn ăn. Đừng đặt ra quy tắc rằng bạn phải nhịn ăn mỗi Chủ nhật. Quy tắc đó thật ngu ngốc, vì làm sao bạn biết mình sẽ cảm thấy không muốn ăn vào mỗi Chủ nhật? Có thể thỉnh thoảng bạn cảm thấy không muốn ăn vào thứ Sáu. Khi đó bạn sẽ làm gì? Bạn sẽ ép bản thân ăn bởi vì hôm đó là thứ Sáu.

Khi bạn cảm thấy muốn ăn, hãy ăn. Khi bạn cảm thấy không muốn ăn thì đừng ăn. Hãy sống theo cảm nhận, và dần dần, bạn sẽ hòa nhịp với bản chất tự nhiên của mình.

Đối với tôi, thuận theo tự nhiên chính là tôn giáo. Quan điểm tôn giáo của tôi là hòa hợp với bản chất tự nhiên. Và đó là ý nghĩa của

từ dharma trong tiếng Ấn; nó có nghĩa là “bản chất”, bản chất bên trong. Tin tưởng vào bản chất tự nhiên và đừng xâm phạm nó.

Nhưng bạn được dạy phải xâm phạm bản chất tự nhiên của mình, vì vậy những người từng sống một cuộc đời đói khát nghĩ rằng tôn giáo phải là chết chóc, nó phải tiêu cực. Đàn ông và đàn bà nắm tay nhau tại một nơi có tính chất tôn giáo? Chuyện này thật nguy hiểm. Chúng ta không thể tin tưởng đàn ông, chúng ta không thể tin tưởng đàn bà. Chuyện này thật nguy hiểm, làm vậy là đùa với lửa. Con người phải tạo ra những giới hạn, phải xây Vạn Lý Trường Thành quanh con người và những biểu hiện cảm xúc của họ.

Không, tôi tin tưởng vào bản chất tự nhiên. Tôi không tin vào các luật lệ của bạn. Luật lệ của bạn đã làm hỏng toàn bộ nhân loại. Như vậy là đủ lắm rồi! Đã đến lúc tất cả các tôn giáo mục nát lỗi thời phải bị đốt trụi và một khái niệm tôn giáo hoàn toàn mới phải xuất hiện, một tôn giáo ủng hộ cuộc sống: tôn giáo của tình yêu chứ không phải của luật lệ, tôn giáo của tự nhiên chứ không phải của kỷ luật, tôn giáo của sự toàn vẹn chứ không phải của sự hoàn hảo, tôn giáo của cảm nhận chứ không phải của suy nghĩ. Trái tim phải trở thành chủ nhân, và khi đó, mọi sự sẽ tự ổn định.

Nếu có thể tin tưởng vào tự nhiên, chẳng mấy chốc bạn sẽ trở nên tĩnh lặng, hạnh phúc, vui vẻ và hân hoan, bởi vì tự nhiên đang hân hoan. Tự nhiên *là* một bữa tiệc mừng. Hãy nhìn xung quanh mà xem. Bạn có thấy bông hoa nào trông giống các thánh nhân của bạn không? Bạn có thấy cầu vồng nào trông giống các thánh nhân của bạn không? Hoặc là có đám mây, tiếng chim hót, ánh sáng lấp lánh trên mặt sông, các vì sao nào như thế không? Thế giới đang chúc

tụng. Thế giới không buồn, thế giới là một khúc hoan ca, một bài hát tuyệt đẹp, và vũ điệu đó vẫn đang tiếp diễn.

Hãy tham gia vào điệu nhảy này và tin tưởng bản chất tự nhiên của bạn. Nếu tin tưởng vào bản chất tự nhiên của mình, bạn sẽ từ từ đến gần hơn với bản chất vũ trụ. Đó là chuyện chắc chắn sẽ xảy ra. Bạn là một phần của vũ trụ, và khi tin tưởng bản thân, bạn tin tưởng vào vũ trụ bên trong mình. Con đường được hình thành từ đó. Lần theo đầu mối đó, bạn có thể đến được cái đích sau cùng. Thông qua việc tin tưởng bản thân, bạn cũng tin tưởng vào cuộc sống. Còn nếu bạn không tin tưởng bản thân thì điều đó cũng có nghĩa là bạn không tin tưởng sự hiện hữu đã đưa bạn đến với cuộc sống này.

Tôi không nói rằng đời bạn sẽ luôn rải đầy hoa hồng. Không, sẽ có những chiếc gai nhọn, nhưng gai cũng tốt. Và tôi không nói rằng đời bạn sẽ luôn ngọt ngào. Rất nhiều lần bạn sẽ phải nếm trải đắng cay, nhưng đó là cách cuộc sống phát triển: thông qua phép biện chứng. Tôi không nói rằng bạn sẽ luôn tốt đẹp. Đôi khi, bạn sẽ rất tồi tệ, nhưng có một điều chắc chắn: khi tồi tệ, bạn sẽ tồi tệ một cách chân thật, và khi tốt đẹp, bạn sẽ tốt đẹp một cách chân thật. Người ta có thể tin tưởng, người ta có thể trông cậy vào bạn. Khi bạn tức giận, người ta có thể tin rằng cơn giận của bạn không giả, không lạnh lẽo; nó nóng và sống động. Và khi bạn yêu, người ta có thể tin rằng tình yêu đó sống động và ấm áp.

Hãy nhớ, một người không biết tức giận sẽ không biết yêu thương. Hoa hồng chỉ mọc trên những cành đầy gai. Nếu không thể nổi cơn thịnh nộ trong giây phút nào đó, bạn cũng không thể yêu thương cuồng nhiệt - bởi vì bạn không thể sôi nổi, bạn không thể

nồng nhiệt, bạn duy trì trạng thái đóng băng. Và nếu kìm nén cơn giận quá nhiều, bạn luôn sợ yêu, bởi vì ai mà biết được?

Một người đàn ông đến gặp tôi và nói rằng anh ta không thể đạt cực khoái khi làm tình. Đó là một người đàn ông trẻ tuổi và hoàn toàn khỏe mạnh - anh ta gặp phải vấn đề gì? Anh ta không thể đạt được khoái lạc, hoặc cùng lắm là chỉ đạt được cực khoái cục bộ chứ cảm giác đó không lan tỏa khắp cơ thể của anh ta. Và khoái lạc cục bộ là thứ không đáng kể. Khi cơn khoái lạc đạt đến mức độ trọn vẹn và từng thớ thịt trong bạn rung lên với sức sống mới, bạn trở nên tươi mới, trẻ trung, và trong một khoảnh khắc, bạn trở thành một phần của vũ trụ, một phần của sự sáng tạo vĩ đại xung quanh bạn. Bạn đánh mất chính mình. Bạn không còn là một bản ngã, bạn tan chảy. Khi đó, bạn không có bất kỳ giới hạn nào.

Tôi hỏi về cơn giận của anh ta. Anh ta đáp: “Nhưng tại sao ngài lại hỏi về cơn giận trong khi câu hỏi của tôi là về tình yêu? Tôi không thể yêu hết mình”. Tôi trả lời: “Hãy quên tình yêu đi. Đầu tiên, chúng ta phải nghĩ về cơn giận, bởi vì nếu anh không thể yêu hết mình thì điều đó có nghĩa là anh không thể giận hết mình”. Anh ta ngạc nhiên, nhưng cuối cùng vấn đề đúng là nằm ở cơn giận của anh ta. Từ nhỏ anh ta đã được nuôi dưỡng trong một gia đình sùng đạo và luôn được dạy là không được tức giận, phải kiểm soát cơn giận của mình. Anh ta đã học cách kiểm soát. Anh ta đã thành thạo đến mức thậm chí không biết mình đang kiểm soát. Anh ta thật sự trở thành một người kiểm soát, đến mức giờ đây sự kiểm soát ấy đã trở thành vô thức. Anh ta là một người rất có kiểm soát. Mọi người đều tôn trọng anh ta; anh ta có thể thành công ở bất kỳ lĩnh vực nào trong xã

hội này. Thế nhưng trong đời sống tinh thần thì anh ta lại thất bại. Anh ta thậm chí còn không thể yêu.

Tôi nói với anh ta: “Hãy bắt đầu bằng cách nổi giận, bởi vì theo như tôi hiểu thì khi sắp lên đến đỉnh khoái lạc, anh không cho phép chuyện đó xảy ra bởi vì nếu cho phép, anh sợ rằng cơn giận bị kìm nén bấy lâu nay cũng sẽ xuất hiện”.

Anh ta nói: “Ngài đang nói gì vậy? Tôi luôn mơ rằng tôi đã giết người phụ nữ của mình. Tôi mơ rằng tôi giết cô ấy, bóp nghẹt cô ấy trong khi làm tình. Và tôi sợ rằng nếu mất kiểm soát, tôi sẽ không thể cưỡng lại cám dỗ bóp chết cô ấy”.

Giờ đây cơn giận đã trở thành một thế lực to lớn bên trong anh ta. Anh ta quá sợ việc hủy bỏ sự kiểm soát, vậy thì làm sao anh ta có thể yêu? Đó là việc bất khả thi. Và nếu bỏ lỡ tình yêu, bạn sẽ bỏ lỡ mọi thứ có giá trị trong cuộc sống.

Xã hội kìm nén này, nền văn minh kìm nén này đã thất bại hoàn toàn. Ấy vậy mà bạn vẫn không nhận thức được điều đó.

Tôi đã nghe được một câu chuyện thú vị:

Vào cái thời còn nắm giữ vai trò quan trọng trong Liên bang Xô Viết, Khrushchev thường thú nhận rằng thỉnh thoảng ông bị Stalin đối xử như một tên hề và phải tuân theo những mệnh lệnh như “Nhảy gopak[3] đi”. Và ông ấy đã thật sự nhảy. Khi ông ấy kể chuyện này, có ai đó trong đám đông hét lên: “Sao ông lại để cho hắn ta biến mình thành tên ngốc vậy?”, và Khrushchev hỏi lại: “Ai vừa hỏi đấy? Đứng lên xem nào!”.

Tất nhiên, không ai trả lời, và sau một khoảng ngừng đủ lâu, Khrushchev kết luận: “Các đồng chí ạ, đó chính là lý do tại sao tôi phải nhảy”.

Ông ấy nhảy chỉ vì sợ bị Stalin giết. Stalin là cái chết, và các thầy tu của bạn là cái chết, là đại diện cho cái chết chứ không phải sự sống. Các thầy tu của bạn đã thông đồng với cái chết và họ đã làm tê liệt sự sống. Các thầy tu nói về Thượng đế, nhưng có vẻ họ đã bắt tay với ma quỷ. Đó là một âm mưu lớn, và họ đã hủy hoại toàn bộ tâm trí con người. Họ búng bạn ra khỏi chính những cảm xúc của bạn; họ khiến bạn mắc kẹt trong tâm trí của bạn. Giờ đây, bạn không biết mình cảm thấy như thế nào. Đó là lý do bạn không thể tin tưởng cảm xúc của mình và luôn phải tìm đến ai đó để họ nói cho bạn biết bạn phải làm gì.

Khi bạn còn nhỏ, cha mẹ bảo bạn làm cái này và không được làm cái kia. Sau đó, khi bạn đi học thì có giáo viên, còn ở trường đại học thì có các giáo sư. Khi bước ra xã hội, bạn có sếp, các chính trị gia, các nhà lãnh đạo. Ở đâu bạn cũng nhận được những mệnh lệnh về việc phải làm và việc không được làm. Và bạn luôn tìm kiếm ai đó thống trị bạn để bạn có thể dựa dẫm, bởi vì bạn không biết cách nhận những mệnh lệnh từ chính trái tim mình, từ bản thể của mình. Bạn luôn dựa vào một nguồn lực nào đó bên ngoài.

Như vậy thật tệ, như vậy thật đau khổ, như vậy thật không nên.

Mọi người đến gặp tôi và nói: “Osho, hãy cho chúng tôi biết chính xác chúng tôi phải làm gì”. Nhưng tại sao bạn không thể lắng nghe trái tim của chính mình? Bạn có sự sống sôi sục bên trong bạn. Mùa xuân ở đó, cội nguồn ở đó. Hãy đi vào bên trong. Tôi có thể chỉ bạn cách đi vào bên trong, tôi có thể chỉ bạn các công cụ để giúp bạn đi vào bên trong, nhưng bạn hãy nhận các mệnh lệnh từ

nơi đó. Thánh kinh đang ở bên trong bạn: một quyển sách thật sự, nguồn kiến thức thật sự. Hãy nhận lấy những hướng dẫn của bạn từ nơi đó, và một khi bắt đầu nhận được những hướng dẫn từ nội tâm sâu kín nhất, bạn sẽ được tự do và hạnh phúc. Một người tự do là một người hạnh phúc; người không tự do sẽ không bao giờ hạnh phúc. Bạn được sinh ra không phải để làm nô lệ.

Nếu tôi bắt đầu chìm trong những cảm xúc của mình, chẳng hạn như giận dữ, toàn thân tôi sẽ bắt đầu run rẩy một cách không thể kiểm soát được. Tôi cảm thấy như thể đang trải qua một kiểu co thắt cảm xúc, chỗ nào cũng rung động! Tôi không cảm thấy đó là vấn đề, nhưng tôi không chắc lắm.

Không, đó không phải là vấn đề. Đó là chuyện tốt. Trên thực tế, mọi người nên hành xử theo cách đó. Nếu cơ thể không bị kìm nén thì đó sẽ là cách thức hoạt động tự nhiên của cơ thể.

Khi tâm trí được lấp đầy bởi cảm xúc, cơ thể phải thích ứng với điều đó; cảm xúc phải song song với chuyển động cơ thể. Nếu cảm xúc xuất hiện và cơ thể không chuyển động cùng với nó, điều đó có nghĩa là cơ thể đang bị đè nén. Nhưng cơ thể đã bị kìm nén suốt hàng bao thế kỷ. Con người đã được dạy làm tình mà không chuyển động cơ thể; làm tình như thể toàn thân bất động và yêu chỉ là chuyện cục bộ. Phụ nữ được dạy nằm im, gần giống như xác chết, bởi vì nếu phụ nữ bắt đầu chuyển động, đàn ông sẽ trở nên sợ hãi.

Vì nỗi sợ đó mà đàn ông đã buộc phụ nữ nằm im trong khi anh ta làm tình. Nếu không, người phụ nữ sẽ chuyển động trong trạng thái mê ly, gần như điên cuồng, cô ấy sẽ gần như phát cuồng. Cô ấy sẽ nhảy múa, cô ấy sẽ tạo ra một cơn hoan lạc và hàng xóm sẽ biết! Người đàn ông trở nên sợ hãi.

Và nỗi sợ đó thậm chí còn bén rễ sâu hơn nỗi sợ về hàng xóm. Nỗi sợ đó là nếu người phụ nữ thật sự chuyển động, không người đàn ông nào có thể thỏa mãn cô ấy - không một người nào, bởi vì theo lẽ tự nhiên, năng lượng của đàn ông là có hạn. Đàn ông chỉ có một lần đạt đỉnh, còn phụ nữ có thể có nhiều lần: sáu, chín, mười hai. Vì vậy, đàn ông có thể trở nên bất lực với bất kỳ người phụ nữ nào. Dù sung mãn đến đâu, mọi người đàn ông đều sẽ trở nên bất lực nếu người phụ nữ bắt đầu chuyển động.

Suốt hàng thế kỷ, phụ nữ hoàn toàn quên mất cảm giác cực khoái. Từ "cực khoái" thậm chí đã biến mất trong một số nền văn hóa. Chỉ trong vài thập niên qua, từ này mới được hồi sinh. Có những ngôn ngữ mà trong kho từ vựng của nó không hề có từ nào mang nghĩa cực khoái. Ví dụ, người ta không thể dịch từ *cực khoái* ra tiếng Hindu, vì không có từ nào trong tiếng Hindu mang nghĩa tương đương. Hãy nghĩ xem cơ thể đã bị tê liệt đến mức nào!

Khi bạn cảm thấy sợ hãi, cơ thể phải run lên. Như thể gió thổi và những chiếc lá run rẩy. Khi nỗi sợ ập đến, cơ thể của bạn phải run lên. Chức năng tự nhiên của cơ thể là chuyển động với cảm xúc. "Cảm xúc" *(emotion)* bao gồm "chuyển động"*(motion).* Nó phải tương ứng với sự chuyển động của cơ thể; nếu không, nó không phải là cảm xúc.

Vì vậy, đây là một thủ thuật để kiểm soát cảm xúc: nếu bạn kiểm soát cơ thể, cảm xúc sẽ bị kiểm soát. Ví dụ, nếu nước mắt đang chực trào ra mà bạn ngăn không cho chúng trào ra, bạn sẽ thấy cảm giác muốn khóc biến mất bên trong mình.

William James và Carl Lange có một lý thuyết về cảm xúc. Lý thuyết đó rất nổi tiếng và được biết đến như lý thuyết James-Lange.

Thông thường, chúng ta cho rằng người ta vì sợ hãi nên mới bỏ chạy. James và Lange đã đưa ra giả thuyết ngược lại, đó là người ta bỏ chạy nên mới cảm thấy sợ hãi. Họ nói rằng nếu bạn ngừng chạy, nỗi sợ sẽ dừng lại - đừng chạy, và bỗng nhiên, bạn sẽ thấy nỗi sợ biến mất. Theo một cách nào đó, họ đúng một nửa, bởi vì cơ thể và tâm trí là 50-50; chúng cân bằng. Khi bạn làm tình, tâm trí của bạn bắt đầu tạo ra các hình ảnh tưởng tượng và cơ thể bạn bắt đầu chuyển động. Nếu cả tâm trí lẫn cơ thể đều vận hành một cách tự nhiên, chúng sẽ hoạt động cùng nhau. Nếu vì lý do nào đó mà cơ thể bị tê liệt, chúng sẽ không chuyển động cùng nhau.

Vì vậy, dù bạn cảm thấy sợ hãi, yêu thương hay giận dữ, cơ thể của bạn phải chuyển động cùng với cảm xúc đó. Mỗi cảm xúc phải có một chuyển động của cơ thể tương ứng. Đó là một chức năng tự nhiên, vậy nên bạn không cần cảm thấy rối rắm vì nó. Hãy tận hưởng nó, cho phép nó xảy ra: đừng kìm nén nó dù chỉ mảy may. Ví dụ, nếu bạn cảm thấy tay mình đang run và tâm trí nói rằng bạn phải ngừng làm vậy, rằng chuyện đó trông rất không ổn, rằng bạn không phải là kẻ hèn nhát, vậy tại sao bạn lại run rẩy - nếu bắt tay mình ngừng run, bạn sẽ áp đặt thứ gì đó không tự nhiên lên chính mình.

Vì vậy, đây là gợi ý của tôi: hãy hợp tác với chức năng đó, và dần dần, bạn sẽ thấy cơ thể có một sự chuyển động rất tinh tế và duyên dáng với từng cảm xúc. Trong khi làm tình, hãy trở nên hoàn toàn hoang dại. Yêu không nên là chuyện cục bộ - không nên chỉ diễn ra ở cơ quan sinh dục, mà bạn phải tham gia một cách trọn vẹn. Bạn không chỉ nên đạt được khoái lạc tình dục, mà cần có khoái lạc tinh thần. Toàn bộ con người của bạn phải được khuấy động, phải ngây ngất điên cuồng, phải đạt đỉnh và thư giãn. Trên

thực tế, nếu thật sự làm tình, bạn sẽ ở trong trạng thái điên rồ, không biết mình đang làm gì và chuyện gì đang diễn ra. Bạn giống như bị say thuốc.

Tình yêu là loại thuốc tuyệt vời nhất. Chỉ là phản ứng hóa học của nó diễn ra bên trong, nếu không, nó chính là một loại thuốc. Nếu thật sự vừa trải qua yêu đương cuồng nhiệt thì sau đó bạn sẽ ngủ một giấc sâu, giấc ngủ sâu nhất mà bạn có thể đạt được, như thể đã chết; toàn bộ tâm trí của bạn dừng lại. Và khi tỉnh dậy, bạn sẽ cảm nhận một sự hồi sinh.

Mỗi lần làm tình phải là một lần bị đóng đinh và hồi sinh. Khi đó, trải nghiệm ấy khiến bạn hài lòng đến mức không cần phải lặp lại mỗi ngày. Con người lặp lại quá nhiều lần hành động mà họ gọi là làm tình vì họ chưa bao giờ cảm thấy thỏa mãn.

Tài liệu cổ xưa nhất về tình dục tại Ấn Độ, quyển *Kama Sutra* của Vatsyayana, nói rằng nếu bạn làm tình thật sự cuồng nhiệt thì một lần mỗi năm là đủ! Đây là điều gần như không thể xảy ra với tâm trí hiện đại - mỗi năm một lần ư? Và người viết quyển sách đó không phải là người đang kìm nén dưới bất kỳ hình thức nào. Vatsyayana là nhà tình dục học đầu tiên của thế giới và là người đầu tiên đưa thiền vào tình dục, người đầu tiên nhận ra những trung tâm sâu thẳm nhất của nó. Ông ấy đúng. Nếu việc làm tình thật sự đạt đến đỉnh điểm, mỗi năm một lần là gần đủ. Nó khiến bạn thỏa mãn đến mức dư âm của nó sẽ kéo dài suốt nhiều tháng.

Vì vậy, đừng rối rắm. Hãy cứ tự nhiên và để mọi chuyện xảy ra.

Con trai không khóc, con gái không la hét

Muôn kiểu thể hiện cảm xúc

Tình yêu, lòng trắc ẩn, sự cảm thông, lòng tốt - tất cả những phẩm chất tuyệt vời này đều mang hương vị nữ tính. Và có những phẩm chất nam tính, phẩm chất của chiến binh, lòng can đảm. Chúng là những phẩm chất cứng rắn; con người phải rắn rỏi như thép. Đó là vì phẩm chất của đàn ông được phát triển thông qua chiến tranh, còn phẩm chất của phụ nữ được phát triển tại nhà với chồng và các con, cô ấy sống trong một thế giới hoàn toàn khác. Đàn ông đã luôn sống một cuộc sống không ngừng chiến đấu; trong ba ngàn năm, đã có năm ngàn cuộc chiến trên trái đất - như thể giết chóc là công việc duy nhất của họ.

Thế giới được chia thành hai phần. Đàn ông tạo ra thế giới của họ, trong khi phụ nữ sống trong bóng tối và tạo ra thế giới riêng của mình trong góc khuất đó. Điều này thật đáng tiếc - bởi vì để trở nên hoàn thiện, trở nên toàn vẹn, đàn ông hay đàn bà đều phải có tất cả những phẩm chất này.

Cả đàn ông lẫn đàn bà đều phải mềm như cánh hoa hồng và cứng rắn như thanh gươm, cả hai, để khi có bất kỳ cơ hội nào và trong bất kỳ hoàn cảnh nào, họ đều có thể phản ứng lại. Nếu hoàn cảnh cần bạn làm một thanh gươm, bạn sẵn sàng làm một thanh gươm; nếu hoàn cảnh cần bạn làm một cánh hoa, bạn sẵn sàng làm một cánh hoa. Khả năng chuyển đổi linh hoạt giữa cánh hoa và

thanh gươm này sẽ khiến cho cuộc sống của bạn phong phú hơn - và không chỉ chuyển đổi giữa hai phẩm chất này mà còn giữa tất cả các phẩm chất.

Đàn ông và đàn bà là hai phần của một tổng thể; thế giới của họ cũng nên là một tổng thể và họ nên chia sẻ tất cả những phẩm chất này mà không có bất kỳ sự phân biệt nào. Không một phẩm chất nào nên bị gắn mác là nữ tính hay nam tính.

Khi bạn khiến ai đó "nam tính", anh ta sẽ đánh mất những điều tuyệt vời trong cuộc đời mình. Anh ta trở nên khô khan, anh ta trở nên nhạt nhẽo, khô cứng, gần như chết. Và người phụ nữ nào hoàn toàn quên cách trở nên cứng rắn, trở nên nổi loạn, chắc chắn sẽ trở thành nô lệ bởi vì cô ta chỉ có những phẩm chất mềm yếu. Bấy giờ, hoa hồng không thể chiến đấu với thanh gươm, chúng sẽ bị nghiền nát, bị giết và hủy diệt.

Một con người toàn vẹn chưa được sinh ra. Có đàn ông và có đàn bà, nhưng chưa có con người toàn vẹn. Toàn bộ phương pháp của tôi là nhằm mang con người toàn vẹn đến trái đất này - với tất cả những phẩm chất xinh đẹp của đàn bà và tất cả những phẩm chất can đảm, nổi loạn, mạo hiểm của đàn ông. Và tất cả những phẩm chất này phải là một phần của một tổng thể toàn vẹn.

Nhưng chúng ta bắt đầu đào tạo trẻ em từ rất sớm. Nếu một cậu bé muốn chơi búp bê giống như các bé gái, chúng ta lập tức ngăn nó lại: "Con phải tự thấy xấu hổ; con là con trai, con là đàn ông, đừng có như con gái thế kia". Và nếu một bé gái tìm cách trèo cây, chúng ta sẽ ngăn cản nó ngay lập tức: "Như thế này không hề giống con gái, trèo cây là trò của con trai, rất thô. Con xuống ngay đi!". Ngay từ đầu, chúng ta đã phân chia đàn ông và đàn bà. Cả hai đều

đau khổ, bởi việc trèo cây có niềm vui riêng của nó, không người phụ nữ nào nên bỏ lỡ. Ngồi trên ngọn cây trong cơn gió mơn man, dưới ánh nắng, với tiếng chim hót… nếu bạn chưa được như vậy, bạn đã bỏ lỡ điều gì đó. Và chỉ vì bạn là con gái ư? Thật kỳ lạ! Thích phiêu lưu, leo núi, bơi giữa biển lớn là những hoạt động không nên bị cấm cản chỉ vì bạn là con gái, bởi vì niềm phấn khích đó là thứ gì đó rất có ý nghĩa tinh thần.

Không nên ngăn cản một cậu bé khi nó muốn khóc. Nó bị ngăn cản, nó không thể chảy nước mắt - nước mắt chỉ dành cho bé gái: "Con là đàn ông; hãy cư xử như một người đàn ông!". Trong khi nước mắt là một trải nghiệm đẹp đẽ. Trong nỗi buồn sâu thẳm hay nỗi hân hoan tột cùng, khi cái gì đó vỡ òa, nước mắt sẽ giúp thể hiện cảm xúc ấy. Nếu nước mắt bị kìm nén thì cùng lúc đó, bất cứ điều gì sắp được những giọt nước mắt đó thể hiện, dù là niềm vui tột cùng hay nỗi buồn cực độ, cũng sẽ bị kìm nén.

Và hãy nhớ thật rõ rằng tự nhiên không tạo ra bất kỳ sự khác biệt nào. Tự nhiên ban cho đàn ông và đàn bà những tuyến lệ giống nhau, có kích thước như nhau. Nhưng nếu bạn là đàn ông và bạn đang khóc, mọi người sẽ lên án: "Anh đang hành xử như đàn bà".

Bạn nên đáp trả: "Tôi có thể làm gì? Tự nhiên đã cho tôi các tuyến lệ. Tự nhiên đang hành xử như đàn bà. Đó không phải là trách nhiệm của tôi, tôi chỉ đang tận hưởng bản chất tự nhiên của mình. Nước mắt là quyền của tôi".

Các phẩm chất nên được bày ra cho tất cả mọi người sử dụng.

Có những người đàn ông không có khả năng yêu, vì họ được rèn luyện những phẩm chất nhất định: "Anh phải cứng rắn, anh phải cạnh tranh. Anh không được biểu lộ cảm xúc, anh không được đa

sầu đa cảm”. Giờ đây, làm sao bạn có thể mong đợi một người đàn ông không cảm xúc, không đa sầu đa cảm, một người không được phép cảm nhận… làm sao bạn có thể mong đợi anh ta yêu thương? Và khi anh ta bỏ lỡ tình yêu, cuộc sống của anh ta trở nên cằn cỗi, khổ sở. Và chuyện tương tự đang xảy ra ở cả hai phía.

Tôi muốn mọi sự khác biệt đều biến mất. Mọi người, bất kể đàn ông hay đàn bà, nên được phép tiếp cận mọi thứ mà họ có được một cách tự nhiên. Như vậy, chúng ta sẽ có một thế giới phong phú hơn với những con người đẹp đẽ hơn.

Đàn ông suy nghĩ, đàn bà cảm nhận, và cảm nhận là việc phi lý. Đàn ông cảm thấy tưởng tượng là chuyện thật khó khăn, nhưng phụ nữ lại dễ dàng tưởng tượng mọi thứ. Tâm điểm hoạt động của cô ấy là cảm nhận, cảm xúc, tình cảm; đôi mắt của cô ấy luôn đong đầy những giấc mơ. Những giấc mơ này có thể hữu ích trong thơ ca, trong phim ảnh, nhưng những giấc mơ này không giúp ích được gì; ngược lại, chúng là những chướng ngại lớn trên con đường chân lý.

Chân lý không phải là sự tưởng tượng của bạn, nó không phải là cảm nhận của bạn. Chân lý là sự hiện hữu của bạn.

Nhưng phụ nữ rất dễ bị thuyết phục bởi trí tưởng tượng của mình - đó không phải lỗi của cô ấy, đó là bản chất tự nhiên của cô ấy. Đây là một trong những điểm khác biệt giữa đàn ông và đàn bà. Về cơ bản, đàn ông đa nghi, nghi ngờ mọi thứ; do đó, họ có nhiều khả năng nghiên cứu khoa học hơn. Phụ nữ gặp nhiều trở ngại hơn nếu muốn trở thành một nhà khoa học. Nhưng khi xét về trí tưởng tượng, nếu phụ nữ được phép - và họ đã bị cấm cản suốt hàng thế kỷ - thì không một họa sĩ nào có thể cạnh tranh với cô ấy, không một nhà thơ nào có thể cạnh tranh với cô ấy, không một nhạc sĩ nào có

thể tài giỏi hơn cô ấy, không một vũ công nào có thể sánh được với cô ấy. Cô ấy có thể chứng minh khả năng đóng góp to lớn của mình trong việc tạo ra một hành tinh xinh đẹp. Cô ấy có thể khiến cho hành tinh này ngập tràn những ca khúc, điệu nhảy và tình yêu.

Nhưng tiếc thay, đàn ông không cho phép phụ nữ được tự do đứng trên đôi chân của mình và đóng góp cho cuộc sống. Một nửa nhân loại đã bị tước mất quyền được cống hiến.

Theo tôi hiểu, chuyện này bắt nguồn từ nỗi sợ. Đàn ông e ngại trí tưởng tượng của phụ nữ. Anh ta sợ bởi vì một khi phụ nữ được tự do sáng tạo, đàn ông sẽ không thể cạnh tranh lại. Cảm giác vượt trội của anh ta, cái tôi của anh ta, sẽ bị đe dọa. Vì sợ rằng tính vượt trội của anh ta sẽ bị phá hủy, rằng tất cả các nhà thơ vĩ đại của anh ta sẽ trông như những kẻ tầm thường và tất cả các họa sĩ bậc thầy sẽ trông nghiệp dư, tốt hơn hết là không cho phép phụ nữ được đào tạo, được có cơ hội bày tỏ cảm xúc và trái tim của họ.

Nhưng nếu xét về chân lý tối thượng, vấn đề của đàn ông là lý trí và vấn đề của đàn bà là cảm xúc. Cả hai đều là rào chắn ngăn cản họ đến với giác ngộ. Đàn ông phải từ bỏ lý trí của anh ta; phụ nữ phải từ bỏ tình cảm của cô ta. Cả hai đều cách giác ngộ một khoảng như nhau. Khoảng cách của đàn ông là khoảng cách về lý trí, là tâm trí; khoảng cách của phụ nữ là khoảng cách về cảm xúc, là trái tim - hai loại khoảng cách này bằng nhau. Đàn ông phải buông xuống logic của mình và phụ nữ phải buông xuống cảm xúc của mình. Cả hai đều phải từ bỏ thứ gì đó đang cản trở con đường đến với giác ngộ.

Trước khi giác ngộ, có hy vọng nào cho sự giao tiếp nào giữa đàn ông và đàn bà không? Vợ tôi là người rất chống lại lý lẽ. Cô ấy coi mọi nỗ lực lập luận của tôi đều là "hợp lý hóa". Vậy lập luận là gì và hợp lý hóa là gì? Không có sự khác biệt nào sao?

Tôi có thể hiểu được nỗi lo nghĩ của anh. Lý trí là đàn ông, cảm xúc là đàn bà - bởi vậy mới có sự khó khăn trong giao tiếp giữa đàn ông và đàn bà, giữa chồng và vợ. Họ luôn hét vào mặt nhau nhưng thông điệp của người này không đến được với người kia vì cách hiểu của họ hoàn toàn khác nhau.

Thật ra, bởi vì có cách hiểu khác nhau nên họ mới quan tâm đến nhau, thu hút lẫn nhau. Họ là hai cực đối lập, giống như điện tích âm và điện tích dương. Họ bị hút về phía nhau. Nhưng vì họ đối lập nên rất khó giao tiếp, gần như không thể.

Đàn ông luôn nói từ cái đầu, còn phụ nữ luôn nói từ trái tim. Lúc này, có hai ngôn ngữ khác nhau, như thể bạn nói tiếng Hoa còn tôi nói tiếng Đức, và không có sự giao tiếp.

Họ đang tranh cãi và người chồng nói: "Đừng cãi nhau nữa, em yêu, hãy thảo luận vấn đề một cách hợp lý".

"Không", người vợ giận dữ đáp. "Mỗi khi chúng ta thảo luận một cách hợp lý, em đều thua!"

Chỉ khi sẵn sàng thua cuộc, người phụ nữ mới có thể nói chuyện một cách hợp lý. Và mọi phụ nữ đều biết rằng một cuộc thảo luận hợp lý không phải là cách để giành chiến thắng. Cô ấy sẽ bị đánh bại, bởi vì tâm trí của đàn ông rất giỏi lý luận. Vì vậy, thay vì hành xử hợp lý, cô ấy bắt đầu khóc - giờ thì *bạn* sẽ bị đánh bại. Bạn yêu người phụ nữ của mình và cô ấy đang khóc… lúc này tranh luận với

cô ấy có ích gì đâu? Bạn nói: “Được rồi, em đúng”. Cô ấy hiểu ra rằng nước mắt có hiệu quả hơn nhiều. Và vấn đề không phải là điều gì đúng, mà là ai thắng.

Nếu bạn thật sự muốn giao tiếp với người phụ nữ của mình, hoặc một người phụ nữ muốn giao tiếp với người đàn ông của cô ấy, cách duy nhất là *cả hai* nên bỏ qua lý trí và cảm xúc. Cả hai nên thiền định hơn. Thiền là không lập luận cũng không có cảm xúc; nó vượt lên trên, vượt ra khỏi sự phân cực. Thiền là siêu việt. Thiền đưa bạn vượt lên trên lý trí và vượt lên trên cảm xúc; nó không xuất phát từ cái đầu, cũng không bắt nguồn từ trái tim. Và khả năng duy nhất của mọi mối giao cảm, mọi sự giao tiếp giữa đàn ông và đàn bà, chính là thiền. Nếu không, không có gì xảy ra.

Người phụ nữ sẽ gọi lý lẽ của bạn là sự hợp lý hóa. Còn khi người phụ nữ bắt đầu xúc động thì bạn gọi đó là gì? Bạn gọi nó là ủy mị. Đó là những lời chỉ trích. *Hợp lý hóa* là một từ dùng để lên án, và khi bạn gọi cảm xúc của người phụ nữ là “ủy mị”, đó là một từ dùng để lên án. Nhưng bạn thấy bản thân mình đúng, và người phụ nữ cũng cảm thấy bản thân cô ấy đúng. Đây chỉ là những cách nghĩ khác nhau. Không ai đúng và không ai sai - bởi vì *mọi* cách nghĩ đều sai! Trạng thái không-suy-nghĩ mới là đúng. Trạng thái không-cảm-xúc mới là đúng.

Vì vậy, khi bạn yêu một người phụ nữ và người đó yêu bạn sâu sắc, ở đó có mối giao cảm, bởi vì trong tình yêu đó có thiền định.

Nhưng thứ mà bạn thường gọi là tình yêu đến rồi đi. Bạn chưa đủ khả năng để giữ nó mãi mãi, thế nên tuần trăng mật sẽ sớm biến mất. Khi bạn yêu lần đầu, mọi thứ đều diễn ra suôn sẻ. Cả hai đều đồng ý với nhau, không bao giờ có bất kỳ tranh cãi nào - rất thấu

hiểu lẫn nhau, rất thương yêu nhau, rất thông cảm với nhau! Nhưng khi tuần trăng mật qua đi thì tới những chuyện nhỏ nhặt… nhỏ đến mức bạn cảm thấy xấu hổ mỗi khi muốn nói về chúng.

Gần như ngày nào cũng có một đôi tình nhân đến gặp tôi. Họ cãi nhau suốt, họ đang bên bờ vực phân ly, và tôi hỏi: "Có chuyện gì?". Người đàn ông nói với người phụ nữ: "Em nói đi", và người phụ nữ nói: "Không, anh nói đi". Thực tế là cả hai đều cảm thấy xấu hổ bởi vì chuyện chẳng có gì, rất nhỏ nhặt. Chỉ một việc nhỏ: có lẽ cuộc cãi vã bắt đầu bởi vì người phụ nữ muốn mua một chiếc váy, còn người đàn ông thì không thích màu sắc của nó, và anh ta nói "Anh sẽ không đi cùng em khi em mặc chiếc váy đó!". Thật ngu ngốc - cả hai đều ngu ngốc, nhưng chuyện đó có thể kích hoạt một trận tranh cãi căng thẳng. Sau đó, họ bắt đầu lôi những chuyện khác vào, những chuyện to tát hơn, và tất cả những khác biệt của họ lập tức lộ ra. Đao kiếm được rút ra khỏi vỏ; chuyện bé bị xé thành to. Và họ tiếp tục lên án nhau: "Anh sai rồi, *mọi lý* lẽ của anh chỉ là cách để hợp lý hóa mà thôi".

Tôi không nói rằng toàn bộ lý lẽ của bạn đều là lý lẽ: 99% trong đó là sự hợp lý hóa. Tôi cũng không nói rằng toàn bộ cảm xúc của phụ nữ là cảm xúc: 99% trong đó *là* sự ủy mị. Tâm trí rất gian xảo, dù đó là tâm trí đàn ông hay đàn bà. Tâm trí rất tinh ranh.

Một người đàn ông năm mươi tuổi kết hôn với một phụ nữ ba mươi tuổi. Cuộc hôn nhân này khiến bạn bè của họ bàn tán xôn xao. Khi được hỏi về sự khác biệt tuổi tác, người chồng đáp: "Không tệ chút nào. Khi nhìn tôi, cô ấy cảm thấy mình trẻ ra mười tuổi, và khi nhìn cô ấy, tôi cảm thấy mình trẻ ra mười tuổi. Vậy nên thật ra cả hai chúng tôi đều bốn mươi!".

Đây là một sự hợp lý hóa. Hợp lý hóa là một cách để che giấu mọi thứ. Đó là cách che giấu khéo léo, rất khéo. Bạn có thể hợp lý hóa bất cứ điều gì và bạn có thể giả vờ rằng đó là lập luận. Không phải vậy. Lập luận phải khách quan, không có bất kỳ định kiến nào từ phía bạn.

Một lần nọ, có một người đàn ông đến gặp tôi. Ông ấy đã viết nhiều quyển sách, đồng thời là trưởng khoa tại một trường đại học chuyên về các công trình nghiên cứu siêu linh, hay siêu tâm lý học[4]. Ông ấy đến gặp tôi và nói: “Tôi đang cố gắng chứng minh rằng sự luân hồi chuyển kiếp là một chân lý khoa học”.

Tôi nói với ông ấy: “Đừng nói gì cho đến khi ông chứng minh được điều đó, bởi vì như vậy là định kiến. Ông đã chấp nhận ý nghĩ rằng sự luân hồi là một chân lý khoa học, và giờ thì tất cả những việc cần làm là chứng minh điều đó. Đây không phải là chuyện khách quan hay khoa học. Đây không phải là chuyện lý trí. Trong thâm tâm, ông là một người theo đạo Hindu và ông chấp nhận lý thuyết đó; nếu là một tín đồ Mohammed, ông sẽ tìm cách chứng minh về mặt khoa học rằng không có luân hồi. Tâm trí của tín đồ Hindu hay tín đồ Mohammed đều không phải là nhà khoa học. Người theo đạo Mohammed không tin vào luân hồi, vì vậy anh ta cố gắng chứng minh niềm tin của mình nhờ vào sự giúp đỡ của khoa học. Ông đang cố gắng chứng minh niềm tin của mình với sự trợ giúp của khoa học. Đây là sự hợp lý hóa”.

Một người hoàn toàn lý trí là người không có niềm tin, không có định kiến, không có ý tưởng tiên nghiệm. Anh ta chỉ tìm hiểu mà

không phán xét, không kết luận. Quá trình tìm hiểu đó sẽ quyết định kết luận là gì. Kết luận sẽ được đúc kết bởi chính quá trình tìm hiểu đó. Nếu có mong muốn chứng minh điều gì đó, dù chỉ là một mong muốn mong manh, bạn sẽ chứng minh nó, nhưng bạn đã phá hủy tính khách quan khoa học của nó. Nó không còn là lập luận nữa, nó là sự hợp lý hóa.

Chuyện tương tự cũng xảy ra với cảm xúc. Cảm xúc là sự trong trẻo, ủy mị là một thủ thuật. Người phụ nữ biết nếu cô ấy khóc, cô ấy sẽ là người chiến thắng trong cuộc tranh luận. Bây giờ, đôi khi nước mắt không thể rơi, bởi vì khóc không phải là việc dễ thao túng như vậy. Nhưng cô ấy cố gắng khóc, cô ấy diễn, cô ấy giả vờ. Những giọt nước mắt đó là giả. Ngay cả khi chảy ra từ hốc mắt, nước mắt đó vẫn giả bởi vì chúng không nảy sinh từ tình huống đó, về thực chất, chúng là thứ được cố tình dẫn ra.

Sự ủy mị là cảm xúc nhân tạo, được thao túng một cách ranh mãnh. Lý trí là một chuyện; sự hợp lý hóa là một kiểu thao túng lý lẽ, giống như sự ủy mị là thao túng cảm xúc. Nếu bạn lý trí, thật sự lý trí, bạn sẽ trở thành một nhà khoa học. Nếu thật sự cảm tính, bạn sẽ trở thành một nhà thơ. Đây là những điều đẹp đẽ. Tuy nhiên, như vậy vẫn rất khó để có được một cuộc đối thoại thật sự. Với sự hợp lý hóa và ủy mị, việc đó là không thể; với lý lẽ và cảm xúc thì dễ dàng hơn một chút - vẫn sẽ có khó khăn, nhưng sẽ có tình yêu thương và nỗ lực để hiểu nhau. Người đàn ông lý trí sẽ cố gắng hiểu quan điểm của người phụ nữ theo cách lý trí; và người phụ nữ sẽ cố gắng hiểu quan điểm của người đàn ông - hiển nhiên là theo cách tình cảm, nhưng sẽ có tình yêu thương ở đó.

Bước đầu tiên là loại bỏ mọi kiểu hợp lý hóa và tính đa sầu đa cảm. Bước thứ hai là loại bỏ luôn lý trí và cảm xúc. Tiếp theo, trong trạng thái xuất thần đó, trong sự thiền định đó, sự giao cảm xuất hiện. Và sự giao cảm đó là sùng tín, trong mối giao cảm đó, khi bạn nói "ngươi" thì không có phụ nữ, chỉ có sự thần thánh; không có đàn ông, chỉ có sự thần thánh.

Một nhà trị liệu từng nói với tôi rằng chúng ta có thể mắc kẹt trong cảm xúc của mình nhiều như mắc kẹt trong tâm trí, và cảm xúc cũng phải bị loại bỏ hoặc vượt qua. Tôi thường tự hỏi về chuyện này, vì cảm xúc là kim chỉ nam trong cuộc sống của tôi, và tôi cũng cảm nhận mọi thứ rất mãnh liệt. Ngài có thể cho ý kiến về vấn đề này không?

Có ba trung tâm mà từ đó, mọi hành động của bạn được khởi sinh, đó là cái đầu, trái tim và bản thể. Cái đầu là thứ nông cạn nhất. Nó phải suy nghĩ về mọi thứ - ngay cả khi bạn yêu, cái đầu cũng nghĩ về điều đó: "Mình có thật sự đang yêu không?". Và nếu cái đầu quyết định rằng đúng là bạn đang yêu, nó sẽ nói với người kia: "Anh nghĩ là anh yêu em". Nhưng nền tảng của lời bày tỏ đó là suy nghĩ.

Đàn ông vận hành chủ yếu bằng cái đầu. Cái đầu có tiện ích của nó; nó đã tạo ra tất cả các ngành khoa học, tất cả các công nghệ - cũng như tất cả các vũ khí hạt nhân, và có lẽ sẽ sớm tạo ra một vụ tự sát toàn cầu. Phụ nữ hoạt động bằng trái tim. Cô ấy không thể nói: "Em nghĩ là em yêu anh". Điều đó chưa từng được nghe thấy trong toàn bộ lịch sử nhân loại! Cô ấy chỉ nói: "Em yêu anh", và suy nghĩ không có vai trò gì. Tự thân trái tim đã là đủ; nó không cần bất kỳ sự giúp đỡ nào từ cái đầu.

Nếu phải chọn giữa cái đầu và trái tim, người ta nên chọn trái tim, bởi vì tất cả những giá trị cao đẹp của cuộc sống đều thuộc về trái tim. Cái đầu là một thợ máy lành nghề, một kỹ thuật viên giỏi, nhưng bạn không thể sống cuộc đời mình một cách vui vẻ chỉ bằng cách trở thành một thợ máy, một kỹ thuật viên, một nhà khoa học. Cái đầu không có chỗ cho niềm vui, cho phúc lành, cho sự tĩnh lặng, cho sự ngây thơ, cho cái đẹp, cho tình yêu, cho tất cả những gì khiến cuộc sống trở nên phong phú. Chỉ trái tim mới có khả năng này.

Nhưng những gì nhà trị liệu nói với bạn không hề sai. Bạn cũng có thể mắc kẹt trong trái tim, trong cảm xúc của bạn, như người ta mắc kẹt trong suy nghĩ của họ. Nhưng có lẽ bản thân nhà trị liệu không nhận thức được rằng có một trung tâm sâu hơn trái tim, đó là bản thể, nơi có mọi phẩm chất của trái tim và còn có thêm nhiều phẩm chất khác, nhiều thứ phong phú hơn, nhiều báu vật hơn. Phúc lạc, sự tĩnh lặng, thanh bình, tập trung, vững vàng, nhạy cảm, tỉnh thức… một cái nhìn thấu suốt ở một mức độ nhất định nào đó vào tính thiêng liêng của sự hiện hữu.

Đầu tiên, hãy chuyển từ cái đầu sang trái tim. Nhưng đừng dừng lại ở đó; trái tim chỉ là một nơi lưu trú, chỗ qua đêm của lữ khách. Bạn có thể nghỉ ngơi một chút ở đó, nhưng nó không phải là đích đến sau cùng. Hãy chuyển từ trái tim vào bản thể. Và đây chính là bí mật của thiền định, đó là dù bạn ở đâu, trong đầu hay trong tim, điều đó không quan trọng; thiền đưa bạn đi từ cái đầu đến trái tim, rồi đến bản thể. Thiền là con đường đến với trung tâm hiện hữu của riêng bạn, nơi không có chuyện bị mắc kẹt. Bạn là nơi này. Ai sẽ bị mắc

kẹt trong cái gì? Không có hai thứ tồn tại ở đây, chỉ có bạn - bạn và sự huy hoàng tuyệt đối của bạn.

Nhưng người đặt câu hỏi là phụ nữ và theo lẽ tự nhiên, cô ấy dè dặt. Cảm xúc là kim chỉ nam trong cuộc đời cô ấy, và cô ấy cảm nhận mọi việc rất mãnh liệt. Nhưng bạn dễ chạm đến bản thể hơn khi xuất phát từ trái tim so với khi xuất phát từ cái đầu. Bạn sẽ không mất sự hướng dẫn; trên thực tế, bạn sẽ không cần đến nó chút nào. Bạn sẽ tràn đầy ánh sáng, tràn đầy sự sáng tỏ... Người mù mới cần chỉ dẫn. Bạn sẽ có đôi mắt mới để nhìn thấy ngay cả những thứ mà đôi mắt bình thường của bạn không nhìn thấy. Và bạn sẽ có thể cảm nhận được những trải nghiệm mới, những trải nghiệm mà ngay cả trái tim cũng không có được.

Vì vậy, không có gì phải lo lắng. Sự lo lắng của bạn là tự nhiên bởi vì cảm giác là kim chỉ nam của bạn và bạn cảm nhận mọi thứ rất mãnh liệt; bạn lo rằng nếu bạn từ bỏ chúng, ai sẽ hướng dẫn bạn? Sau đó, làm sao bạn cảm nhận mọi thứ một cách mãnh liệt? Bạn không biết rằng còn có một trung tâm sâu hơn bên trong bạn, nơi không hề cần đến sự chỉ dẫn, nơi bạn là người hướng dẫn và nơi mà sự mãnh liệt của bạn trở nên trọn vẹn, một trăm phần trăm. Và sự mãnh liệt trọn vẹn đó không chỉ dành cho những điều bạn đã cảm nhận trong trái tim, mà còn dành cho những trải nghiệm toàn diện về sự giác ngộ, về tỉnh thức. Bạn sẽ không phải là một kẻ thất bại; bạn không cần phải lo lắng gì cả.

Nhưng dù sao, phụ nữ vẫn là phụ nữ.

Tôi nghe nói có một nhóm phụ nữ quyết định nâng cao năng lực trí tuệ của họ. Họ không nói về chồng hay con cái hay con rể nữa, mà chỉ nói về chính trị và các vấn đề xã hội - Ba Lan, El Salvador,

Afghanistan, vũ khí hạt nhân. Sau đó, một người hỏi: “Vậy còn Red China[5] thì sao?”.

“Tôi yêu nó, tôi yêu nó!”, Sarah nói. “Đặc biệt là khi đặt trên khăn trải bàn màu trắng!”

Phụ nữ cảm nhận, suy nghĩ và nhìn nhận sự việc theo cách riêng của mình. Có thể bạn sẽ lo lắng: “Làm sao có thể từ bỏ cảm xúc của mình?”. Bạn không cần phải từ bỏ nó. Bạn chỉ cần học nghệ thuật thiền và cảm xúc sẽ tự lắng xuống, giống như lá khô tự rời cành. Khi gió thổi mạnh… chỉ mới hôm qua, khi tôi đang ngồi dưới hiên nhà, gió thổi mạnh và những chiếc lá khô rơi xuống như mưa.

Khi thiền ngấm sâu vào bạn, toàn bộ suy nghĩ và cảm xúc của bạn bắt đầu biến mất. Thiền khiến bạn trở thành một mặt hồ phẳng lặng không chút gợn sóng, tĩnh lặng đến mức trông như một tấm gương; bạn có thể nhìn thấy khuôn mặt của mình. Và điều đó không đòi hỏi gì từ trí thông minh hay cảm xúc của bạn; nó chỉ làm cho mọi thứ trở nên chân thật hơn, thực hơn, toàn vẹn hơn, tinh khiết hơn. Trí tuệ đạt đến đỉnh cao nhất, cũng giống như tình yêu đạt đến đỉnh cao nhất.

Nhận biết bản thể của bạn và cân bằng trong bản thể của bạn là bạn đã tìm thấy ý nghĩa của cuộc sống. Bạn đã tìm thấy mục đích của việc bạn có mặt ở đây, trên hành tinh này. Ý nghĩa của sự tồn tại được tiết lộ với bạn.

Theo lời bạn gái của tôi, tôi quá cô lập bản thân và không cho cô ấy đủ năng lượng. Thật ra thì tôi cảm thấy mình thuộc típ người điềm đạm và ít nói - ít nhất là bên ngoài phạm vi mối

quan hệ của chúng tôi! Nhưng trong cốt lõi bản thân mình, tôi có những cảm xúc rất mãnh liệt, cả giận dữ lẫn yêu thương.

Trầm tĩnh là khuynh hướng của bạn. Đừng áp đặt bất cứ hoạt động nào lên bản thân; như vậy là xâm phạm bản chất tự nhiên của bạn. Con người phải luôn lắng nghe bản thể của chính mình, trái tim của mình. Bạn có thể trở nên rất năng động, hướng ngoại, nhưng điều đó sẽ luôn là áp lực đối với bạn; nó không bao giờ mang lại cảm giác thỏa mãn. Bạn không có một tâm trí theo kiểu đàn ông, bạn có một năng lượng rất nữ tính. Bản chất tự nhiên của bạn thể hiện qua sự thụ động, không phải qua sự hoạt động. Bất kỳ hoạt động nào cũng sẽ khiến bạn căng thẳng, khiến bạn suy sụp. Vì vậy, bạn chỉ cần thực hiện những việc thiết yếu. Bạn phải giữ bình tĩnh, tự chủ và cân bằng. Càng ít những thứ “râu ria”, càng tốt cho bạn.

Có hai loại cảm xúc, đó là cảm xúc chủ động, thứ cảm xúc chỉ có thể đạt được thông qua sự hoạt động tích cực, và cảm xúc bị động, thứ cảm xúc không thể đạt được thông qua hoạt động, mà chỉ có được thông qua các diễn biến. Bạn không thể là người yêu tuyệt vời, bạn chỉ có thể là người đón nhận tình yêu tuyệt vời. Đó sẽ là món quà dành cho bạn; bạn không thể tạo ra nó, bạn không thể “thực hiện” nó.

Bạn chỉ có thể cho phép nó xảy ra. Loại hoạt động khả dĩ đối với bạn là hoạt động chấp nhận, nhưng bạn không thể tiếp cận cuộc sống theo cách chủ động. Bạn phải chờ đợi. Chờ cho đến khi cuộc sống đến và gõ cửa nhà bạn.

Cuộc sống của bạn sẽ là cuộc sống chờ đợi - không phải cuộc sống tìm kiếm, không phải chủ động tìm kiếm, không phải cuộc sống

của mong ước cháy bỏng, của khát khao mãnh liệt, mà là cuộc sống chờ đợi giống như một người phụ nữ. Phụ nữ không bao giờ chủ động trong tình yêu. Cô ấy đợi người đàn ông của mình chủ động. Cô ấy thậm chí không nói “Em yêu anh”, cô ấy đợi người đàn ông nói điều đó. Sau đó, cô ấy chấp nhận hoặc từ chối, nhưng cô ấy không bao giờ bắt đầu trước. Và bất cứ khi nào người phụ nữ chủ động, cô ấy thuộc típ nam tính và cô ấy sẽ cần một kiểu đàn ông nữ tính.

Và hãy luôn nhớ rằng khi nói về nam và nữ, tôi không chỉ nói đến khía cạnh sinh lý; như vậy rất nông cạn. Con người khác nhau ở phần cốt lõi nhất bên trong họ. Nhiều đàn ông nữ tính và nhiều phụ nữ nam tính, và bởi vì chúng ta không hiểu điều đó nên nhiều vấn đề phức tạp mới nảy sinh.

Ví dụ, nếu gặp một người phụ nữ đúng nghĩa - và khi nói “người phụ nữ đúng nghĩa”, ý tôi là một người phụ nữ đúng về cả sinh lý lẫn bản chất tự nhiên - bạn sẽ không hài lòng với cô ấy bởi vì đối với bạn, mối quan hệ giữa bạn và cô ấy gần giống như một mối quan hệ đồng giới. Bạn cần một người phụ nữ năng động, gần như nam tính. Chỉ khi đó bạn mới cảm thấy một tình yêu sâu sắc nào đó đối với cô ấy. Đó là những gì bạn gái của bạn đang làm cho bạn; đó là lý do tại sao bạn cảm thấy cô ấy mang lại nhiều sự sống cho bạn, bởi vì cô ấy mang lại phần bị thiếu sót của bạn. Cô ấy trở thành phần hoạt động của bạn, thứ mà bạn không thể trở thành; cô ấy bổ khuyết cho bạn.

Vì vậy, việc đầu tiên là bạn đừng nghĩ về những cách tiếp cận chủ động với chân lý hay với cuộc sống. Bạn phải duy trì trạng thái thụ động: thụ động nhưng tỉnh táo. Tôi không nói thụ động và say

thuốc, tôi không nói thụ động và say ngủ. Không, tôi nói thụ động và tỉnh táo - không đi đâu, không làm gì; chỉ quan sát mọi việc diễn ra, chấp nhận nó và quan sát nó. Hãy ở trong trạng thái buông bỏ triệt để nhưng hoàn toàn tỉnh thức. Sự tỉnh thức đó phải là hoạt động duy nhất của bạn.

Việc thứ hai là ngay cả khi bạn đang yêu, đừng “cố gắng” dưới bất kỳ hình thức nào. Bởi vì đó là khuynh hướng tự nhiên trong tâm trí của đàn ông; khi yêu, anh ta muốn chứng tỏ với người phụ nữ rằng anh ta rất chủ động, rất năng nổ, rất đàn ông. Nếu làm điều đó, bạn sẽ đi ngược lại bản chất tự nhiên của mình và bạn sẽ lừa dối người phụ nữ; cô ấy sẽ không bao giờ hạnh phúc khi bạn làm vậy. Bạn phải là chính mình. Chỉ khi đó, mối quan hệ sâu sắc và thân mật mới có thể xảy ra.

Chỉ có sự thật mới đem lại sự thỏa mãn. Vì vậy, hãy để bạn gái của bạn quyết định. Cô ấy đã đem lòng yêu một nhà sư - biết làm sao được? Lẽ ra bạn nên ở trong tu viện, nhưng bạn đang sống bên ngoài, và cô ấy đã tóm được bạn!

Hãy cứ là chính bạn như hiện tại. Mọi sự giả dối đều sẽ bị phơi bày vào một ngày nào đó. Hãy cứ thư giãn và làm chính mình, bởi vì con người yêu sự thật chứ không phải những kiểu cách được sắp đặt. Đừng làm những cử chỉ vô nghĩa. Điều đó sẽ tốt cho sức khỏe của bạn, điều đó sẽ có ích cho sự bình yên nội tại của bạn, điều đó sẽ tốt cho sự phát triển của bạn. Và điều đó sẽ giúp người yêu của bạn có thể hiểu được bạn, cũng như giúp cô ấy ổn định theo cách này hay cách khác.

Tôi không thể bày tỏ nhu cầu của mình, chưa bao giờ bày tỏ được. Tôi che đậy chúng bằng cách cư xử, cách hợp lý hóa và khái quát hóa. Khi tôi cố gắng nói ra cảm nhận của mình thì tôi lại cảm thấy thật giả tạo!

Cảm xúc không thể được biểu đạt. Nếu chỉ sống trong tâm trí của mình, bạn sẽ cảm thấy mình chân thực, vì tâm trí có thể biểu đạt chính nó một cách dễ dàng. Tất cả các cách biểu đạt đều được tạo ra bởi tâm trí; chúng là cách nói chuyện của cái đầu. Nhưng khi bạn bắt đầu *cảm nhận* điều gì đó, vấn đề này sẽ tự động nảy sinh. Bạn sẽ cảm thấy giả tạo, không chân thực, bởi vì bất cứ điều gì bạn có thể biểu đạt sẽ không phải là thứ mà bạn đang cảm nhận, và những gì bạn đang cảm nhận sẽ không được bộc lộ.

Như vậy không phải là không chân thực - bạn chỉ cần thừa nhận sự thật rằng cảm xúc không thể được diễn tả ra bên ngoài. Mọi cách biểu đạt đều không thể diễn tả đầy đủ cảm xúc.

Vì vậy, không cần phải buồn về chuyện này, không cần phải lo lắng về chuyện này. Chỉ cần nhớ rằng cảm xúc không thể được diễn tả theo cách bạn diễn tả các suy nghĩ. Ngôn ngữ được tạo ra nhờ tư duy, để phục vụ cho tư duy, vậy nên ngôn ngữ hoàn toàn có hiệu quả với suy nghĩ. Cảm xúc là một thế giới hoàn toàn khác. Chỉ cần nhớ rằng cảm xúc không thể được biểu đạt một cách thỏa đáng, và không cần phải lo lắng về điều đó.

Không phải là bạn giả tạo. Lần đầu tiên trong nhiều năm, bạn cảm nhận được các cảm xúc; vấn đề do đó mà có. Không phải là bạn không chân thực, chỉ là bạn đã ở quá lâu trong tâm trí. Lần đầu tiên, trái tim của bạn rộng mở, một thế giới mới mở ra, mà trong thế giới đó, bạn không có ngôn ngữ, vì vậy trong thế giới đó, bạn cảm

thấy mình như thất học, mù chữ. Chuyện này xảy ra với mọi người, bởi vì toàn bộ khả năng đọc và viết đều ở trong đầu. Khi trái tim mở ra, bạn bỗng cảm thấy mình dốt nát. Nhưng dần dần, trái tim sẽ có cách riêng của nó.

Trái tim sẽ không bao giờ thỏa đáng như cái đầu, nó không bao giờ rõ ràng, khéo léo như cái đầu. Trái tim cũng sẽ không bao giờ hiệu quả như cái đầu, nhưng nó sẽ có cách thức riêng. Đó chính là cách bạn yêu một người - các bạn chỉ cần nắm tay nhau, bởi vì bất cứ điều gì bạn nói đều trông ngu ngốc đến mức lúc này bạn phải cố gắng biểu đạt nó bằng ngôn ngữ cơ thể. Hoặc bạn ôm người đó. Bạn đang nói: “Anh không thể nói điều đó, anh chỉ có thể là sự tồn tại của nó” - một cái ôm là một cách thể hiện sự tồn tại. Hoặc bạn khóc và nước mắt tuôn rơi từ đôi mắt; bạn đắm chìm trong niềm hân hoan đến mức không có ngôn từ nào diễn đạt được. Hoặc bạn nhảy múa, bạn ca hát… Nhưng đây đều là những cách gián tiếp.

Theo thời gian, bạn sẽ biết cách; đừng lo lắng. Bạn chỉ cần học một ngôn ngữ mới, một ngữ pháp mới, một hệ ngữ nghĩa mới. Bạn không thể làm gì khác. Bạn chỉ cần dấn sâu hơn vào chuyện này, bạn cần trở nên dại khờ hơn, thế thôi. Tâm trí sẽ nói rằng bạn đang ngày càng ngu ngốc hơn; nhưng bạn phải trở nên điên rồ hơn một chút! Và trái tim sẽ tự có cách riêng của nó; những cách thức hoàn toàn khác với cách thức của tâm trí.

Ngay lúc này đây, trái tim của bạn đang mở ra lần đầu tiên, vì vậy bạn sẽ cảm nhận được sự khác biệt này. Tâm trí của bạn đã phát triển, thông minh, khéo léo; trái tim của bạn thì hoàn toàn mới. Sự khác biệt này sẽ tạo ra cảm giác rằng bạn giả tạo - bạn không phải như vậy!

Bạn chỉ cần tận hưởng trái tim và những xúc cảm của nó. Hãy ở trong cơ thể nhiều hơn và biểu đạt thông qua cơ thể, thông qua hành động. Và những điều nho nhỏ lại vô cùng biểu cảm, đúng không? Có thể bạn không nói được điều gì đó với người phụ nữ của mình nhưng bạn có thể tặng cô ấy một đóa hoa. Hoặc chỉ cần qua cách bạn nhìn cô ấy, cách bạn bị cô ấy quyến rũ, qua vẻ lấp lánh trong ánh mắt của bạn là đủ. Phụ nữ rất hiểu những chuyện này. Trên thực tế, nếu bạn nói quá nhiều, tất cả sẽ vô nghĩa. Phụ nữ không hiểu những gì bạn đang nói, cô ấy hiểu những gì bạn đang *cảm nhận.* Đó chính là một trong những rắc rối: người đàn ông nghĩ "Mình đang nói về những điều đẹp đẽ, mình đang tràn đầy yêu thương, mình đang nói những lời thật tuyệt vời", và người phụ nữ chỉ đơn giản là không quan tâm! Cô ấy biết khi bạn chỉ nói chứ không để tâm vào những lời nói đó. Đôi khi bạn im lặng nhưng người phụ nữ lại hiểu. Trong cách bạn nhìn cô ấy, cách bạn nắm tay cô ấy, hay chỉ ngồi im lặng không nói một lời nào, điều gì đó sẽ được truyền đạt.

Phụ nữ vẫn nhận thức dựa vào trực giác. Cô ấy vẫn tự nhiên hơn đàn ông, hoang dã hơn đàn ông; đó là vẻ đẹp của cô ấy. Và đó là hy vọng cho nhân loại, rằng ít nhất một nửa nhân loại vẫn còn hoang dã, vẫn chưa bị đào tạo. Có hy vọng rằng nửa còn lại của nhân loại cũng sẽ quay về thời kỳ chưa khai hóa, sẽ lại trở nên hoang dã.

Chẳng phải sự sẵn sàng của phụ nữ trong việc bộc lộ và thể hiện những cảm xúc dịu dàng hơn cũng là một loại can đảm đó sao? Ngài có thể nói thêm về sự can đảm và thông tuệ của trái

tim, tương phản với tính ưa phiêu lưu và tính khoa học của trí óc không?

Con đường của trái tim thật đẹp nhưng nguy hiểm. Con đường của tâm trí bình thường nhưng an toàn.

Đàn ông chọn con đường an toàn nhất và ngắn nhất. Phụ nữ chọn con đường đẹp nhất nhưng hiểm trở nhất của cảm xúc, tình cảm, tâm trạng. Và bởi vì từ trước đến nay, thế giới luôn do đàn ông thống trị nên phụ nữ đã vô cùng thiệt thòi. Phụ nữ không thể hòa nhập với xã hội mà đàn ông tạo ra, bởi vì xã hội đó được tạo dựng dựa trên lý trí và logic.

Phụ nữ muốn một thế giới của trái tim, và xã hội do đàn ông tạo ra không có chỗ cho trái tim. Đàn ông phải học cách sống theo trái tim nhiều hơn, bởi vì lý trí đã dẫn toàn thể nhân loại hướng tới một vụ tự sát tập thể. Lý trí đã phá hủy sự hài hòa của tự nhiên, hệ sinh thái. Lý trí đã mang lại những cỗ máy tuyệt mỹ nhưng nó đã hủy hoại nhân tính cao đẹp. Cần thêm một chút tấm lòng trong mọi việc.

Theo tôi được biết, con đường dẫn đến bản thể sâu kín nhất của bạn sẽ ngắn hơn nếu đi từ trái tim thay vì đi từ cái đầu. Tâm trí là con đường tắt nếu bạn đang hướng ra bên ngoài, còn trái tim là con đường rất dài. Nếu bạn hướng vào bên trong thì ngược lại, trái tim là đường tắt đến với bản thể, còn tâm trí là con đường dài nhất mà bạn có thể nghĩ đến.

Đó là lý do tôi hết lòng ủng hộ tình yêu, bởi vì từ tình yêu, bạn rất dễ được dẫn dắt đến với thiền định, đến với sự vĩnh hằng của cuộc sống, đến với sự thần thánh của bạn; đi từ cái đầu thì rất khó khăn.

Đầu tiên, người ta phải đến với trái tim, và chỉ khi đó người ta mới có thể hướng tới bản thể.

Có một lý do thiêng liêng khiến tôi chú trọng tình yêu. Từ trái tim, phụ nữ có thể lập tức di chuyển… và đàn ông có thể di chuyển hướng tới trái tim mà không gặp bất kỳ khó khăn nào. Anh ta chỉ bị dạy sai; đó chỉ là thói quen có điều kiện. Anh ta đã luôn được yêu cầu phải cứng rắn, phải mạnh mẽ, phải nam tính, và tất cả những điều này thật vô nghĩa. Không người đàn ông nào khóc và cho phép nỗi buồn hay niềm vui của mình tuôn trào qua nước mắt, bởi vì anh ta đã được dạy từ thuở ấu thơ rằng nước mắt chỉ dành cho đàn bà, đó là hành vi nữ tính. Đàn ông không bao giờ khóc.

Nhưng những giọt nước mắt đó có ý nghĩa gì? Chúng cần thiết! Chúng là một loại ngôn ngữ vô cùng quan trọng. Có những lúc bạn không thể nói thành lời, nhưng nước mắt lại có thể diễn đạt được những gì bạn muốn nói. Bạn có thể vui vẻ hân hoan đến mức rơm rớm nước mắt. Nước mắt luôn là biểu tượng của những trải nghiệm ngập tràn cảm xúc. Có thể bạn buồn đến mức không từ ngữ nào có thể diễn tả được; nước mắt giúp bạn biểu đạt. Đây là một trong những lý do phụ nữ ít nổi điên hơn đàn ông, bởi vì bất kỳ lúc nào phụ nữ cũng sẵn sàng để khóc lóc và ném đồ đạc; họ có thể nổi điên nhất thời mỗi ngày. Đàn ông cứ mãi tích lũy và rồi đến một ngày, anh ta bùng nổ - quy mô lớn! Phụ nữ tức giận theo quy mô nhỏ lẻ - và giải quyết xong cơn giận trong ngày như vậy là cách làm khôn ngoan hơn. Sao phải tích lũy làm gì?

Đàn ông tự sát nhiều hơn phụ nữ. Chuyện này hơi kỳ lạ; phụ nữ nói về việc tự sát nhiều hơn đàn ông, nhưng họ hiếm khi thực hiện. Đàn ông gần như không bao giờ nói về việc tự sát nhưng trên thực

tế, họ tự sát nhiều hơn, gần gấp đôi so với phụ nữ. Đàn ông cứ mãi kìm nén, cứ mãi bày ra một bộ mặt giả tạo nào đó. Và cái gì cũng có giới hạn của nó; rồi sẽ đến lúc anh ta không thể kìm nén được nữa và mọi thứ sẽ sụp đổ.

Đàn ông cần được dạy sống với trái tim nhiều hơn, bởi vì trái tim là nơi mở ra con đường đến với bản thể. Bạn không thể bỏ qua trái tim. Phụ nữ ở vị trí thuận lợi hơn; cô ấy có thể đi thẳng từ trái tim đến bản thể. Nhưng thay vì công nhận ưu thế tuyệt vời này ở phụ nữ, đàn ông đã luôn chê trách phụ nữ. Có lẽ họ có lý do để làm vậy; có lẽ họ đã nhận biết được tính ưu việt nào đó ở phụ nữ, tính ưu việt của tình yêu.

Không có logic nào có thể cao hơn tình yêu và không có tâm trí nào có thể cao hơn trái tim. Nhưng tâm trí có thể rất tàn độc, tâm trí có thể rất bạo lực, và đó là những gì tâm trí đã làm suốt hàng bao thế kỷ. Đàn ông đánh đập phụ nữ, đàn áp phụ nữ, lên án phụ nữ. Và kết quả là đàn ông đã đánh mất khả năng nâng cao ý thức của chính mình. Lẽ ra họ cũng đã học được nghệ thuật vươn tới đỉnh cao; lẽ ra họ cũng có thể di chuyển trên cùng một cung đường. Do đó, tôi luôn nói rằng giải phóng phụ nữ cũng là giải phóng đàn ông. Quá trình này thậm chí còn thiên về giải phóng đàn ông hơn giải phóng phụ nữ.

Đúng là phụ nữ có nhiều tình yêu hơn… nhưng họ cũng nên nhận thức được mặt còn lại của vấn đề. Phần nam tính của tâm trí là logic và phần nữ tính là phi logic; việc này không nguy hiểm, nó chỉ là một sai lầm, nó có thể được sửa chữa. Đó là lý do tại sao con đường của trái tim rất đẹp nhưng nguy hiểm. Mặt trái của yêu thương là hận thù; mặt trái của yêu thương là ghen tuông. Vì vậy,

nếu phụ nữ vướng vào hận thù và ghen tuông, toàn bộ vẻ đẹp của tình yêu đều lụi tàn và cô ấy chỉ còn lại độc dược trong tay. Cô ấy sẽ đầu độc bản thân và đầu độc tất cả những người xung quanh.

Để yêu thương, bạn phải tỉnh thức hơn, bởi vì bạn có thể rơi vào hố sâu hận thù đang nằm ngay bên cạnh. Mọi đỉnh cao của tình yêu đều kề cận với vực sâu tối tăm của hận thù; vực sâu đó vây quanh đỉnh tình yêu từ mọi phía và chỉ cần sơ sảy chút thôi là bạn có thể trượt chân xuống đó. Có lẽ đây chính là lý do tại sao nhiều phụ nữ quyết định không yêu. Có lẽ đây chính là lý do tại sao đàn ông quyết định sống bằng cái đầu và quên hết mọi thứ về trái tim… bởi vì trái tim quá nhạy cảm. Trái tim rất dễ bị tổn thương; tâm trạng của nó thay đổi thất thường giống như thời tiết.

Một người muốn thật sự học được nghệ thuật yêu thương phải ghi nhớ tất cả những điều nói trên và phải ngăn tình yêu rơi vào hố sâu của hận thù, ghen tuông. Nếu không, hành trình đến với bản thể sẽ trở nên bất khả thi - thậm chí còn bất khả thi hơn so với khi đi từ cái đầu.

Phụ nữ phải từ bỏ sự ghen tuông, cô ấy phải từ bỏ hận thù. Đàn ông phải từ bỏ logic và trở nên yêu thương nhiều hơn một chút. Logic có thể được sử dụng; nó thiết thực. Logic hữu dụng trong hoạt động nghiên cứu khoa học nhưng không có ích cho các mối quan hệ của con người. Đàn ông cần thận trọng không để logic trở thành giải pháp duy nhất của anh ta, mà để giữ nó như một công cụ được đem ra sử dụng khi cần và cất sang một bên sau khi đã dùng xong. Phụ nữ phải ý thức rằng cô ấy không được sa vào hận thù, ghen tuông, giận dữ, bởi vì chúng sẽ hủy hoại kho báu quý giá nhất mà tình yêu của cô ấy mang lại. Và cả đàn ông lẫn phụ nữ đều phải dấn sâu hơn

vào tình yêu. Càng đi sâu vào tình yêu, họ càng đến gần hơn với bản thể.

Bản thể không ở quá xa. Nó là phần sâu sắc nhất của tình yêu, một tình yêu tuyệt đối thuần khiết và vô điều kiện. Một tình yêu tuyệt đối tỉnh táo, tỉnh thức và có ý thức sẽ lập tức biến thành một cuộc cải cách vĩ đại; nó mở ra những cánh cửa của ngôi đền bản thể trong thâm tâm bạn. Và chạm đến nơi cốt lõi của bạn đồng nghĩa với đạt được tất cả những gì cuộc sống có thể ban tặng: tất cả hương thơm, tất cả vẻ đẹp, tất cả niềm vui, tất cả phúc lành.

Cảm xúc và cơ thể

Cơ thể của bạn không chỉ là một cấu trúc vật chất. Thông qua sự kìm nén, nhiều thứ khác đã đi vào cơ thể, vào trong cơ bắp của bạn, trong cấu trúc cơ thể của bạn. Nếu bạn kìm nén cơn giận, chất độc sẽ thâm nhập cơ thể của bạn. Nó thấm vào cơ bắp, nó lan vào trong máu. Nếu bạn kìm nén bất cứ thứ gì, đó không chỉ là một hiện tượng tâm lý mà còn là hiện tượng vật lý bởi vì bạn không thật sự bị phân chia. Bạn không phải là cơ thể và tâm trí; bạn là cơ thể-tâm trí, là tâm-thân. Bạn là cả hai. Vì vậy, bất cứ chuyện gì xảy ra với cơ thể cũng ảnh hưởng đến tâm trí và mọi chuyện xảy ra với tâm trí đều tác động đến cơ thể. Cơ thể và tâm trí là hai khía cạnh của cùng một thực thể.

Ví dụ, nếu bạn tức giận, chuyện gì sẽ xảy ra với cơ thể? Bất cứ khi nào bạn tức giận, một số độc tố nhất định sẽ được giải phóng vào trong máu. Nếu không có những chất độc này, bạn sẽ không thể bực dọc đến mức tức giận. Bạn có nhiều tuyến đặc biệt trong cơ thể và những tuyến này tiết ra một số chất hóa học. Giờ thì đây là khoa học chứ không chỉ là triết học. Máu của bạn lúc này đã bị nhiễm độc. Đó là lý do tại sao khi tức giận, bạn có thể làm những việc mà bình thường bạn không làm. Khi tức giận, bạn có thể đẩy một tảng đá lớn - lúc bình thường thì bạn không thể làm được việc này. Sau khi mọi chuyện qua đi, bạn thậm chí không tin nổi là mình đã đẩy, ném hoặc nâng tảng đá này. Khi trở lại trạng thái bình thường, bạn không còn khả năng nhấc tảng đá đó bởi vì lúc này bạn khác rồi. Có một số

chất hóa học nhất định nào đó đang lưu thông trong máu của bạn khi bạn tức giận; bạn đang ở trong trạng thái khẩn cấp; toàn bộ năng lượng của bạn được dồn vào hành động.

Nhưng khi một con vật nổi giận, nó chỉ nổi giận. Nó không có hệ thống đạo đức cho việc đó, không được dạy bảo về chuyện đó; nó chỉ đơn giản là tức giận và cơn giận được thể hiện. Khi tức giận, bạn tức giận tương tự như cách của bất kỳ con vật nào, nhưng rồi có xã hội, đạo đức, lễ nghĩa và hàng ngàn thứ khác, bạn phải nén cơn giận xuống. Bạn phải thể hiện mình không tức giận, bạn phải nở một nụ cười giả tạo. Bạn tạo ra một nụ cười và nén giận. Lúc này, chuyện gì đang xảy ra với cơ thể? Cơ thể đã sẵn sàng chiến đấu - hoặc chiến đấu hoặc tìm cách thoát khỏi mối nguy hiểm, hoặc đối mặt hoặc né tránh. Cơ thể đã sẵn sàng thực hiện một hành động nào đó; cơn giận chỉ là sự sẵn sàng để làm một việc gì đó. Cơ thể đang trở nên hung hãn và kích động.

Nếu bạn có thể trở nên hung hăng, năng lượng kích động đó sẽ được giải tỏa. Nhưng bạn không thể. Việc đó không thuận tiện. Vì vậy bạn đè nén năng lượng đó. Vậy thì chuyện gì sẽ xảy ra với những cơ bắp đã sẵn sàng chiến đấu? Chúng sẽ bị tê liệt. Năng lượng thúc đẩy chúng trở nên kích động, còn bạn thì kiềm chế để chúng không bị kích động. Sẽ có xung đột. Trong cơ bắp của bạn, trong máu của bạn, trong các tế bào cơ thể của bạn sẽ có xung đột. Chúng đã sẵn sàng thể hiện điều gì đó và bạn đang ép chúng không được thể hiện. Bạn đang đàn áp chúng. Khi đó, cơ thể của bạn trở nên tê liệt.

Chuyện này xảy ra với mọi cảm xúc và diễn ra từ ngày này qua ngày khác suốt hàng năm trời. Khi đó, toàn bộ cơ thể của bạn trở

nên tê liệt. Toàn bộ các dây thần kinh đều bị tê liệt; chúng không hoạt động lưu loát, không trôi chảy, không sống động. Chúng đã chết, đã bị nhiễm độc và trở thành một mớ lộn xộn. Chúng không còn tự nhiên.

Hãy nhìn vào bất cứ con vật nào và xem cơ thể nó uyển chuyển ra sao. Chuyện gì đã xảy ra với cơ thể con người? Tại sao cơ thể đó không uyển chuyển được như vậy? Mọi con vật đều rất duyên dáng - tại sao cơ thể con người lại kém hơn? Chuyện gì đã xảy ra với nó? Bạn đã tác động đến nó. Bạn đã giày vò nó và sự chuyển động thanh thoát tự nhiên của nó đã biến mất. Cơ thể trở nên trì trệ. Trong mỗi phần cơ thể của bạn đều có chất độc. Trong từng cơ bắp của cơ thể bạn đều có cơn giận bị kìm nén, tính dục bị kìm nén, lòng tham, sự ghen tuông, hận thù bị kìm nén. Mọi thứ đều bị kìm nén trong đó. Cơ thể của bạn thật sự bị bệnh.

Các nhà tâm lý học nói rằng chúng ta đã tạo ra một tấm áo giáp bao quanh cơ thể và tấm áo giáp đó chính là vấn đề. Nếu được phép bộc lộ toàn bộ cảm xúc khi tức giận, bạn sẽ làm gì? Khi tức giận, bạn bắt đầu nghiến răng; bạn muốn làm cái gì đó với móng tay và hai bàn tay của mình, bởi vì đó là cách phản ứng mà bạn thừa hưởng từ gốc gác động vật của mình. Bạn muốn làm gì đó với hai tay của mình, muốn phá hủy thứ gì đó. Nếu bạn không có hành động gì, các ngón tay của bạn sẽ bị tê liệt; chúng sẽ mất đi sự uyển chuyện, mất đi vẻ đẹp. Chúng sẽ không còn là các chi sống động. Và chất độc tồn tại trong đó, vì vậy, khi bạn bắt tay ai đó, cái bắt tay đó thật sự không có cảm giác chạm, không có sự sống, bởi vì bàn tay bạn đã chết.

Bạn có thể cảm nhận được điều đó. Hãy chạm vào bàn tay của một đứa trẻ. Có một sự khác biệt tinh tế ở đó. Nếu đứa trẻ không cảm thấy muốn đưa tay ra cho bạn, không sao cả, nó sẽ rụt tay lại. Đứa trẻ sẽ không đưa cho bạn một bàn tay chết, nó sẽ chỉ rụt tay lại. Còn nếu đứa trẻ muốn đưa tay ra cho bạn, bạn sẽ cảm thấy như thể bàn tay của nó đang tan ra trong tay bạn. Bạn cảm nhận được sự ấm áp, sự mềm mại - như thể toàn bộ đứa trẻ đang hiện diện trong bàn tay đó. Chính trong cái chạm đó, đứa trẻ thể hiện toàn bộ tình yêu mà nó có thể bày tỏ.

Nhưng cũng chính đứa trẻ đó khi trưởng thành sẽ bắt tay như thể bàn tay của nó chỉ là một công cụ không có sự sống. Nó sẽ không hòa mình vào cái bắt tay đó, năng lượng của nó sẽ không tuôn chảy qua cái bắt tay đó. Chuyện này xảy ra bởi vì có sự tắc nghẽn. Cơn giận bị khóa chặt, và thực tế là trước khi bàn tay của bạn sống động trở lại để có thể bày tỏ tình yêu, nó sẽ phải trải qua nỗi thống khổ, nó sẽ phải trải nghiệm sự bùng nổ mãnh liệt của một cơn giận. Nếu không được giải tỏa, cơn giận đó sẽ làm tắc nghẽn năng lượng của bạn và tình yêu không thể tuôn chảy.

Toàn bộ cơ thể của bạn bị tắc nghẽn chứ không chỉ hai tay. Vì vậy, bạn có thể ôm ai đó, bạn có thể kéo ai đó sát vào lồng ngực của mình, nhưng làm vậy không có nghĩa là bạn đưa họ đến gần với trái tim mình. Đây là hai việc khác nhau. Bạn có thể ôm ai đó vào lòng - đây là một hiện tượng vật lý. Nhưng nếu bạn có một chiếc áo giáp bao quanh trái tim mình, có sự khóa chặt cảm xúc, vậy thì người được ôm vẫn xa cách bạn như trước nay vẫn vậy; không thể có sự thân mật nào giữa hai người. Nhưng nếu bạn *thật sự* gần gũi ai đó và không có áo giáp, không có bức tường nào ngăn cách hai người,

trái tim của bạn sẽ tan vào trái tim của người đó. Sẽ có sự hội ngộ, sẽ có mối giao cảm.

Khi cơ thể của bạn ở trong trạng thái tiếp nhận và không có rào cản, không có chất độc nào quanh nó, sẽ luôn có một cảm giác vui vẻ phảng phất quanh bạn. Bất kể đang làm hoặc không làm gì, bạn sẽ luôn cảm nhận được một sự rung động tinh tế của niềm hân hoan bao quanh cơ thể mình. Niềm hân hoan thật sự chỉ có nghĩa là cơ thể của bạn đang hòa mình vào một bản giao hưởng, không gì khác - cơ thể của bạn đang hòa vào một nhịp điệu âm nhạc, có vậy thôi. Niềm vui không phải là lạc thú; lạc thú là thứ bắt nguồn từ một thứ khác. Niềm vui chỉ đơn giản là được làm chính mình: sôi nổi, tràn đầy sức sống, tràn đầy sinh lực. Cảm giác có một điệu nhạc tinh tế bao quanh cơ thể của bạn và bên trong cơ thể của bạn, một bản giao hưởng - đó chính là niềm vui. Bạn có thể hân hoan khi cơ thể của bạn mềm mại, khi nó uyển chuyển như một dòng sông.

Tôi để ý rằng mỗi khi tức giận, buồn bã hoặc lo lắng, tôi thường cảm thấy một phản ứng sinh lý nào đó ở dạ dày hoặc vùng đám rối thái dương ở phần bụng[6] của mình. Đôi khi, vào những lúc tôi vô cùng buồn bã, phản ứng này mạnh đến mức tôi bị khó ngủ hoặc cảm thấy không muốn ăn. Ngài có thể nói về hiện tượng này được không?

Mọi người đều chứa nhiều rác rưởi trong bụng, vì đó là không gian duy nhất trong cơ thể mà bạn có thể kìm nén mọi thứ. Ngoài ra không còn không gian nào khác. Nếu bạn muốn đè nén thứ gì đó, nó phải được kìm nén trong bụng. Bạn muốn khóc - vợ của bạn qua đời, người thân yêu của bạn qua đời, bạn của bạn qua đời - nhưng

khóc lóc khiến bạn trông không ổn. Bạn trông như một người yếu đuối khi khóc vì mất đi ai đó, và thế là bạn nén nước mắt. Bạn sẽ cất cơn khóc đó ở đâu? Hiển nhiên, bạn phải kìm nén nó trong bụng. Đó là không gian khả dụng duy nhất trong cơ thể, khoảng trống duy nhất nơi bạn có thể tích trữ mọi thứ.

Nếu bạn kiềm chế mọi thứ trong bụng… Và ai cũng kiềm chế nhiều loại cảm xúc - yêu thương, khao khát tình dục, tức giận, buồn bã, đau thương và thậm chí là vui vẻ. Bạn không thể sảng khoái cười to - nó trông thô lỗ, trông rất khiếm nhã. Tại nhiều nền văn hóa, cười to thành tiếng cho thấy bạn là người vô giáo dục. Vì vậy, bạn đã luôn đè nén mọi thứ. Và bởi vì sự đè nén này, bạn không thể thở sâu, bạn phải thở nông. Nếu bạn thở sâu, những vết thương bị đè nén đó sẽ giải phóng năng lượng của nó. Bạn sợ chuyện đó. Mọi người đều không dám hít thở sâu xuống bụng.

Khi chào đời, đứa trẻ nào cũng hít thở sâu xuống bụng. Hãy nhìn một đứa trẻ đang ngủ: bụng của nó mới là nơi nhô lên và hạ xuống, không phải ngực. Không có đứa trẻ nào thở từ ngực; chúng thở từ bụng. Lúc này, chúng hoàn toàn tự do, không có gì bị đè nén. Bụng của chúng không chứa sự đè nén nào, và sự trống rỗng đó có nét đẹp riêng đối với cơ thể.

Một khi bụng phải mang quá nhiều sự đè nén, cơ thể bị chia thành hai phần, đó là phần thân dưới và phần thân trên. Khi đó, bạn không còn là một thể; bạn trở thành hai phần. Phần thân dưới là phần bỏ đi. Sự thống nhất đã mất; tính hai mặt đã đi vào bản thể của bạn. Giờ thì bạn không thể xinh đẹp, bạn không thể duyên dáng.

Bạn đang mang hai cơ thể thay vì một, và giữa hai cơ thể đó luôn có khoảng cách. Bạn không thể bước đi một cách uyển chuyển; trong chừng mực nào đó, bạn phải mang hai chân của mình. Trên thực tế, nếu cơ thể là một, hai chân sẽ mang bạn. Nếu cơ thể bị chia làm hai, bạn sẽ phải mang hai chân của mình. Bạn phải kéo lê cơ thể của mình; cơ thể giống như một gánh nặng. Bạn không thể tận hưởng một chuyến đi bộ thoải mái, bạn không thể tận hưởng một vòng bơi thoải mái, bạn không thể tận hưởng một cuộc chạy nhanh, bởi vì cơ thể bạn không phải là một thể. Để thực hiện những hoạt động này và để tận hưởng chúng, cơ thể cần được hợp nhất. Bạn phải tái tạo sự hợp nhất; bụng phải được thanh tẩy hoàn toàn.

Để thanh tẩy bụng, bạn cần hít thở thật sâu, bởi vì khi bạn hít vào thật sâu và thở ra thật sâu, bụng sẽ tống khứ hết những gì nó đang chất chứa. Qua các lần thở ra, bụng tự giải phóng những đè nén bên trong. Do vậy nên hít thở sâu mới có ý nghĩa quan trọng. Cần chú trọng việc thở ra để mọi thứ mà bụng đang chất chứa một cách không cần thiết được giải phóng.

Và khi bụng không còn chứa đựng những cảm xúc bên trong nó, nếu bạn bị táo bón thì chứng này sẽ đột nhiên biến mất. Khi bạn đè nén cảm xúc trong bụng, chứng táo bón sẽ xuất hiện bởi vì bụng không được tự do vận động. Bạn đang kiểm soát nó một cách khắt khe; bạn không thể để nó được tự do. Vì vậy, nếu cảm xúc bị đè nén, bạn sẽ bị táo bón. Táo bón là chứng bệnh tinh thần hơn là bệnh thể chất; nó thuộc về tâm trí nhiều hơn cơ thể.

Nhưng hãy nhớ là tôi không chia tâm trí và cơ thể ra làm hai. Chúng là hai khía cạnh của cùng một hiện tượng. Tâm trí và cơ thể không phải là hai thứ; cơ thể của bạn là một hiện tượng mang tính

tâm thể. Tâm trí là phần tinh vi nhất của cơ thể và cơ thể là phần thô nhất của tâm trí. Chúng tác động lẫn nhau; chúng song hành với nhau. Nếu bạn đè nén thứ gì đó trong tâm trí, cơ thể sẽ bắt đầu một hành trình đè nén. Nếu tâm trí giải phóng mọi thứ, cơ thể cũng sẽ giải phóng mọi thứ. Đó là lý do tại sao tôi rất thường nhấn mạnh sự thanh tẩy trong các bài thiền của mình. Thanh tẩy là quá trình làm sạch.

Tại Ấn Độ, chúng tôi gọi khu vực đám rối thái dương ở bụng là *manipura;* nó là trung tâm của mọi xúc cảm. Chúng ta cứ mãi kìm nén cảm xúc của mình trong *manipura.* Từ *manipura* có nghĩa là "kim cương" - nhờ có tình cảm, cảm xúc, tiếng cười, tiếng khóc, nước mắt và nụ cười nên cuộc sống mới có giá trị. Cuộc sống có giá trị bởi vì tất cả những điều này; chúng là vẻ huy hoàng của cuộc sống - do đó, luân xa thứ ba, trung tâm năng lượng thứ ba trong cơ thể, được gọi là manipura, luân xa kim cương.

Chỉ con người mới có khả năng có được viên kim cương quý giá này. Các loài động vật khác không biết cười; tất nhiên, chúng cũng không biết khóc. Nước mắt là một phạm trù chỉ có ở con người. Vẻ đẹp của nước mắt, vẻ đẹp của nụ cười, sự thi vị của nước mắt, sự thi vị của nụ cười chỉ có ở nhân loại. Tất cả các động vật khác tồn tại với chỉ hai luân xa, hoặc hai trung tâm năng lượng, đó là luân xa *muladhar* - còn gọi là trung tâm tình dục, trung tâm của sự sống - và luân xa*svadhisthan* - đan điền *(the hara)*, hay trung tâm nơi sự sống rời khỏi cơ thể. Động vật được sinh ra và chết đi; giữa hai sự kiện này không có nhiều sự kiện nào khác. Nếu bạn cũng được sinh ra và chết đi, và chỉ có như vậy, bạn là một con vật, bạn chưa phải là

con người. Và hàng triệu con người tồn tại chỉ với hai luân xa này; họ không bao giờ tiến xa hơn.

Chúng ta đã được dạy phải kìm nén cảm xúc của mình, chúng ta đã được dạy không được nhạy cảm. Chúng ta đã được dạy rằng cảm xúc không mang lại lợi ích. Hãy thực tế, hãy cứng rắn. Đừng mềm lòng, đừng yếu đuối, nếu không bạn sẽ bị lợi dụng. Hãy cứng rắn lên! Ít nhất thì cũng thể hiện rằng bạn cứng rắn, ít nhất thì cũng giả vờ rằng bạn nguy hiểm, rằng bạn không phải là một người mềm yếu. Hãy tạo ra nỗi sợ quanh bạn. Đừng cười, bởi vì nếu cười, bạn không thể khiến người khác sợ hãi. Đừng khóc; nếu khóc, bạn đang cho người khác biết rằng mình sợ hãi. Đừng thể hiện những mặt hạn chế của bạn. Hãy giả vờ rằng bạn hoàn hảo.

Nếu đè nén trung tâm năng lượng thứ ba này, bạn sẽ trở thành một người giả dối. Các phương pháp của Tantra tập trung nhiều vào việc thả lỏng trung tâm năng lượng này. Cảm xúc phải được giải tỏa, được buông lỏng. Khi cảm thấy muốn khóc, bạn phải khóc; khi cảm thấy muốn cười, bạn phải cười. Bạn phải từ bỏ sự đè nén vô nghĩa này; bạn phải học cách biểu đạt, bởi vì thông qua tình cảm, cảm xúc, sự nhạy cảm của mình, bạn mới đạt được trạng thái rung động cần thiết để giúp quá trình giao tiếp có thể xảy ra.

Bạn chưa từng trải nghiệm chuyện này sao? Bạn có thể nói rất nhiều mà vẫn không truyền đạt được điều mình muốn nói; nhưng chỉ cần một giọt nước mắt lăn trên má của bạn thì mọi thứ đều được tỏ bày. So với lời nói, một giọt nước mắt có thể truyền đạt được nhiều thông điệp hơn. Bạn có thể nói hàng giờ đồng hồ và không có tác dụng gì, nhưng một giọt nước mắt có thể nói lên tất cả. Bạn có thể tiếp tục nói "Tôi rất hạnh phúc, thế này và thế kia…" nhưng khuôn

mặt bạn lại cho thấy điều ngược lại. Một tiếng cười, một tiếng cười xuất phát từ chân tâm, có thể nói lên mọi điều và bạn không cần phải nói lời nào cả. Khi bạn nhìn thấy bạn bè của mình, khuôn mặt của bạn vui vẻ rạng ngời.

Trung tâm thứ ba này cần được sử dụng thường xuyên hơn nữa. Nó chống lại quá trình suy nghĩ, vì vậy, nếu cho phép trung tâm này hoạt động, bạn sẽ có thể thả lỏng tâm trí căng thẳng của mình một cách dễ dàng hơn. Hãy thành thật và nhạy cảm; tiếp xúc nhiều hơn, cảm nhận nhiều hơn, cười nhiều hơn, khóc nhiều hơn. Và hãy nhớ, bạn không thể làm nhiều hơn mức cần thiết; bạn không thể làm lố. Bạn thậm chí không thể khóc nhiều hơn mức cần thiết và cũng không thể cười nhiều hơn mức cần thiết. Vậy nên đừng sợ và đừng hà tiện.

Khi bắt đầu thiền, tôi nhận thấy cơ thể và cảm xúc của tôi về cơ thể có nhiều thay đổi. Cách tôi bước đi, cách tôi nhìn lại bản thân mình khi đang tắm, cách tôi cảm nhận khi đang ở trong cơ thể của mình - mọi thứ có vẻ quá khác biệt đến mức tôi gần như không thể nhận ra! Liệu cơ thể có điều chỉnh theo tâm trí không, và tâm trí của tôi có đang bị ảnh hưởng bởi trái tim không?

Con người không phải là một cỗ máy mà là một sinh vật, và bạn cần phải hiểu được sự khác biệt giữa hai thứ này. Cỗ máy có các bộ phận, còn sinh vật thì có các chi. Bạn có thể tháo rời các bộ phận của một cỗ máy; không có thứ gì chết đi. Bạn có thể lắp các bộ phận đó lại với nhau và cỗ máy bắt đầu hoạt động. Nhưng đối với một sinh vật, nếu bạn tháo rời các chi của nó, thứ gì đó sẽ chết. Bạn có thể gắn các chi lại với nhau, nhưng sinh vật đó sẽ không sống lại

được. Sinh vật là một thực thể sống; mọi thứ đều được kết nối với nhau.

Bất cứ chuyện gì xảy ra với bạn - dù là trong cơ thể, trong tâm trí, trong trái tim hay trong nhận thức của bạn - đều sẽ làm thay đổi mọi thứ trong toàn bộ tổ chức sống của bạn. Bạn sẽ bị ảnh hưởng như một tổng thể. Các chi của thực thể sống không phải chỉ là các bộ phận được gắn lại với nhau; chúng phức tạp hơn thế.

Một cỗ máy chỉ đơn thuần là sự tổng hợp của các bộ phận. Một sinh vật không chỉ đơn giản là sự tổng hợp của các bộ phận - và yếu tố tạo ra sự “không đơn giản” đó chính là linh hồn của bạn, thứ thâm nhập vào mọi ngóc ngách bên trong bạn. Vì vậy, mọi sự thay đổi, dù xảy ra ở đâu, cũng sẽ tác động đến toàn bộ bản thể của bạn.

Đó là lý do có các phương pháp tập luyện khác nhau. Ví dụ, yoga là một trong những phương pháp nổi bật nhất dành cho những ai đang nỗ lực thấu hiểu bản thân. Nhưng gần như toàn bộ hoạt động của yoga đều diễn ra với cơ thể, với các tư thế của cơ thể. Đó là một nghiên cứu vô cùng vĩ đại; những người tạo ra yoga đã làm một việc gần như bất khả thi. Họ đã nghiên cứu được những tư thế nào sẽ có thể khiến tâm trí bạn đạt được một thái độ nhất định nào đó, khiến trái tim bạn đập theo một nhịp điệu nhất định nào đó, khiến nhận thức của bạn trở nên sắc bén hoặc kém sắc bén hơn. Họ đã xây dựng tất cả các động tác yoga sao cho bạn chỉ cần thực hiện chúng trên cơ thể chứ không chạm vào bất kỳ thứ gì khác, nhưng lại có thể làm thay đổi toàn bộ bản thể của bạn.

Tuy nhiên, thay đổi toàn bộ bản thể bằng cách này là một quá trình kéo dài, tẻ nhạt và khó khăn, bởi vì cơ thể là phần hoàn toàn vô thức của bản thể của bạn. Rèn luyện cơ thể để nó thực hiện

những tư thế lạ lùng, không tự nhiên, là một việc rất gian nan. Và bởi vì những người phát triển yoga đã phát hiện ra rằng cuộc sống này không đủ dài để con người có thể tập luyện tất cả các tư thế trên cơ thể, để thay đổi toàn bộ con người bên trong, nên họ cũng là những người đầu tiên trên thế giới nghĩ đến việc kéo dài tuổi thọ của con người để có thể hoàn thành nhiệm vụ này trong một kiếp sống.

Vấn đề của cơ thể là bạn có thể rèn luyện cả đời - sáu mươi năm, bảy mươi năm - và đạt đến một trạng thái nhất định, nhưng cơ thể này của bạn sẽ chết đi. Và khi có một cơ thể mới, bạn sẽ phải bắt đầu lại từ con số không; bạn không thể bắt đầu từ điểm dừng của mình trong kiếp sống trước. Đây là một trở ngại lớn trong yoga, đến mức các yogi[7] bắt đầu tìm cách kéo dài tuổi thọ của cơ thể.

Ví dụ, mọi người đều biết đến tư thế ngồi hoa sen mà Đức Phật thường ngồi. Đó là tư thế nổi tiếng nhất. Giờ đây người ta đã phát hiện ra rằng trọng lực ít tác động đến bạn nhất nếu bạn ngồi ở tư thế hoa sen với cột sống hoàn toàn thẳng đứng và toàn thân thư giãn. Trọng lực chính là thứ giết chết bạn; càng bị ảnh hưởng bởi trọng lực, bạn càng bị kéo đến gần với ngôi mộ của mình. Điều này được làm rõ khi Einstein tuyên bố rằng nếu chúng ta có thể tạo ra các phương tiện di chuyển có tốc độ tương đương vận tốc ánh sáng thì những hành khách trên các phương tiện này sẽ không bị lão hóa - không một chút nào. Nếu họ rời trái đất và trở về sau năm mươi năm, những người cùng thời với họ đều đã qua đời. Có lẽ vẫn còn một hoặc hai người cùng thời với họ hấp hối trên giường bệnh, nhưng họ - những người du hành vũ trụ - sẽ trở về trái đất ở đúng độ tuổi như khi họ rời đi.

Ý tưởng của Einstein là ở tốc độ ánh sáng, quá trình lão hóa dừng lại. Nhưng đó chỉ là giả thuyết; không có thí nghiệm nào để chứng minh ý tưởng đó. Rất khó tạo ra một phương tiện di chuyển với vận tốc ánh sáng, bởi vì ở tốc độ đó, mọi thứ sẽ bốc cháy. Không có kim loại, không có vật liệu nào thích hợp để tạo ra một phương tiện như vậy, thế nên việc này có vẻ bất khả thi.

Nhưng Einstein không biết về cách yoga lý giải vấn đề này. Nhìn từ góc độ của yoga, người du hành vũ trụ có thể trở về trái đất ở cùng độ tuổi như khi rời đi vì anh ta đã ra khỏi trọng trường; đó là lý do anh ta không thể bị lão hóa. Cách giải thích này có vẻ thực tế hơn nhiều, khoa học hơn nhiều, chứ không chỉ là giả thuyết. Hàng ngàn yogi đã sống thọ hơn bất kỳ ai khác. Họ chỉ cần ngồi trong tư thế hoa sen và thế là trọng lực sẽ ít tác động đến họ nhất.

Tuy nhiên, lý do khiến các yogi quan tâm đến các phương pháp kéo dài tuổi thọ không xuất phát từ ham muốn của họ đối với cuộc sống, mà vì họ đã chọn một phương tiện chuyển hóa rất chậm, đó chính là cơ thể. Nhưng thông qua cơ thể, con người đã đạt đến giác ngộ. Họ đã không làm bất cứ điều gì ngoài việc học và thực hành một số tư thế nhất định. Tâm trí vận hành theo một cách nhất định trong một tư thế nhất định. Trong tư thế này, tâm trí ngừng hoạt động, còn trong một tư thế khác, bạn trở nên rất tỉnh táo…

Bạn cũng có thể thấy chuyện này xảy ra trong đời thường. Tương ứng với từng tâm trạng, cảm xúc và suy nghĩ, cơ thể của bạn sẽ có một tư thế nhất định. Nếu quan sát tỉ mỉ, bạn sẽ thấy được một mối quan hệ đang tồn tại, và mối quan hệ đó là thứ bạn không

thể thay đổi được. Ví dụ, đối với một người như tôi - nếu bạn trói hai tay của tôi lại thì tôi không thể nói chuyện được! Chỉ đơn giản là tôi không nói được, chỉ đơn giản là tôi không biết phải làm gì, bởi vì hai tay của tôi có mối liên kết chặt chẽ với cách tôi diễn đạt.

Và bạn phải biết rằng mỗi bàn tay được kết nối với một bán cầu não - tay trái kết nối với bán cầu não phải, tay phải kết nối với bán cầu não trái. Hai bàn tay là phần mở rộng của tâm trí. Vì vậy, mỗi khi nói chuyện, tôi nói thông qua hai phương tiện: lời nói và đôi tay. Mỗi cử chỉ của bàn tay giúp tôi diễn đạt một ý tưởng nhất định nào đó. Nếu bị trói tay, tôi không thể nói được gì. Tôi đã thử làm chuyện này, và tôi thấy việc nói chuyện bỗng nhiên trở nên vô cùng khó khăn. Tôi muốn nói điều này nhưng tôi lại nói sang điều khác. Nguyên nhân là vì nhịp điệu của đôi tay tôi đã bị xáo trộn.

Từ vị trí thấp nhất đến vị trí cao nhất trong bạn, mọi thứ đều được kết nối. Yoga đã và đang tác động đến cơ thể; đó là một quá trình dài, gian khổ và có lẽ là không có tương lai, trừ khi khoa học chung tay hỗ trợ. Khi đó, có lẽ sẽ có sự bùng nổ. Yoga là một trong những bộ môn khoa học cổ xưa nhất do con người phát triển. Nó có lịch sử ít nhất là năm ngàn năm. Nếu không có sự hợp tác của khoa học thì những đòi hỏi của yoga là quá sức thực hiện. Con người hiện đại không thể có nhiều thời gian như vậy; phải tìm ra những con đường ngắn hơn.

Nếu bạn đang rèn luyện thông qua tâm trí, đó là con đường ngắn hơn so với con đường thông qua cơ thể và quá trình rèn luyện cũng dễ dàng hơn, bởi vì đối với tâm trí, bạn không phải làm gì nhiều, chỉ cần phát triển nhận thức, chỉ cần chú tâm quan sát. Không cần phân tích phân tâm học - vì nó chỉ lại kéo dài quá trình hơn mức cần thiết.

Yoga ít ra còn có điểm dừng, còn phân tâm học thì không có hồi kết bởi tâm trí không ngừng tạo ra những dữ kiện vô nghĩa mới mỗi ngày; và nó làm việc đó rất tốt. Bạn cứ phân loại những giấc mơ và tâm trí cứ tạo ra những giấc mơ mới. Tâm trí tài tình đến mức có thể tạo ra một giấc mơ mà trong đó bạn thấy mình đang ngủ và đang mơ, và trong giấc mơ đó, bạn lại đang ngủ và đang mơ. Nó có thể rất phức tạp. Và việc phân tích toàn bộ những thứ vô giá trị này giúp ích được đôi chút, mang tới một chút nhẹ nhõm, nhưng đó là một quá trình không có hồi kết.

Những ai thật sự rèn luyện tâm trí đều học cách quan sát tỉ mỉ, học cách chứng kiến; và khi bạn quan sát tâm trí, tâm trí từ từ trở nên im lặng, ngừng tuôn ra những suy nghĩ ngớ ngẩn và trở nên tĩnh lặng. Khi tâm trí trở nên tĩnh lặng, cơ thể của bạn sẽ bắt đầu quá trình thay đổi, những thay đổi vô cùng tuyệt vời - và đó là những gì đang xảy ra với người đặt câu hỏi trên. Bạn sẽ thấy cơ thể đang vận hành theo những cách mới; nó chưa bao giờ hoạt động theo kiểu này. Cơ thể đang bước đi theo cách khác, các cử chỉ của nó cũng thay đổi. Khi tâm trí của bạn trở nên tĩnh lặng, cơ thể của bạn cũng bắt đầu trở nên tĩnh lặng; có một sự tĩnh tại nhất định trong cơ thể, một sự sống động mà bạn chưa từng cảm nhận được trước đây. Bạn đã luôn ở trong cơ thể nhưng bạn chưa từng cảm nhận nó một cách sâu sắc như vậy, bởi vì tâm trí vẫn luôn khiến bạn bận rộn. Tâm trí là một rào cản khiến cho nhận thức của bạn không bao giờ được kết nối với cơ thể.

Giờ đây, khi tâm trí đã im lặng, nhận thức của bạn lần đầu tiên chú ý đến cơ thể. Vì vậy, một người ngộ đạo có những cử chỉ riêng; bước đi của ông ấy khác biệt, cái nhìn của ông ấy cũng khác. Mọi

thứ đều khác vì lúc này không có tâm trí. Cơ thể lúc này không tuân theo tâm trí; tâm trí không cản đường. Bây giờ, cơ thể tuân theo nhận thức, phần đặc trưng cốt lõi nhất trong bản thể của bạn.

Vì vậy, khi những thay đổi bắt đầu xảy ra trong cơ thể, hãy quan sát chúng và vui mừng. Hãy tỉnh thức hơn và nhiều thay đổi khác sẽ xuất hiện. Hãy ý thức hơn và bạn sẽ thấy rằng ngay cả cơ thể cũng bắt đầu có ý thức của riêng nó. Và khi ngày càng trở nên tỉnh thức cũng như có ý thức hơn, bạn sẽ cảm thấy yêu thương cơ thể mình hơn, có lòng trắc ẩn với cơ thể mình hơn; bạn sẽ cảm thấy gần gũi hơn và thân mật hơn, một kiểu tình bạn mới nảy sinh. Từ trước đến nay, bạn chỉ sử dụng cơ thể. Bạn chưa từng nói dù chỉ một lời cảm ơn với cơ thể của mình, và nó đã luôn phục vụ bạn theo mọi cách có thể. Vì vậy, đây là một trải nghiệm hữu ích. Hãy để trải nghiệm này được diễn ra mạnh mẽ hơn và giúp nó. Và cách duy nhất để giúp nó là hãy trở nên tỉnh táo hơn.

Từ cái đầu, đến trái tim, đến bản thể

Hành trình quay về bên trong

Xã hội không muốn bạn là con người giàu cảm xúc. Xã hội cần những cái đầu chứ không phải những trái tim.

Trong chuyến công tác đến một trường đại học ở Varanasi, tôi đã có dịp trò chuyện với một trong những học giả nổi tiếng nhất Ấn Độ lúc bấy giờ, đó là Tiến sĩ Hajari Prasad Dwivedi. Lúc đó ông ấy đang chủ trì một cuộc họp mà tôi sắp tham gia phát biểu, và ông ấy là trưởng khoa nghệ thuật. Tôi đã hỏi ông ấy: "Ông có bao giờ tự hỏi tại sao người ta gọi trưởng khoa là *head* (cái đầu)[8] chứ không phải *heart* (trái tim) không?".

Ông ấy đáp: "Anh hỏi những câu thật lạ lùng" (ông ấy đã lớn tuổi và nay đã qua đời). Ông nói tiếp: "Trong cả cuộc đời tôi, chưa có ai từng hỏi 'Tại sao ông được gọi là cái đầu chứ không phải là trái tim?'". Nhưng ông vẫn suy ngẫm vấn đề đó; một lúc sau, ông nói: "Có điều gì đó quan trọng trong câu hỏi của anh. Anh khiến tôi cũng tự hỏi tại sao người đứng đầu không được gọi là 'trái tim', chẳng hạn như 'trái tim của khoa triết' chẳng hạn. Như vậy sẽ chân thực hơn, đúng bản chất hơn; nhưng họ được gọi là *head*, cái đầu".

Xã hội được phân chia thành nhóm *head* (cái đầu) và *hand* (bàn tay). Bạn có để ý rằng trong tiếng Anh, người lao động thường được

gọi là “hand” không? Người nghèo làm việc bằng đôi tay, những người lao động chân tay đều được gọi là “hand”, còn những người giữ chức vụ cao hơn họ thì được gọi là “head”. Nhưng tuyệt nhiên không thấy *heart* (trái tim); không ai được gọi là “heart”.

Khi bạn bắt đầu cảm thấy có sự xao động trong trái tim, đó là một sự kiện vô cùng ý nghĩa bởi vì trái tim của bạn quý giá hơn nhiều so với đầu óc. Đầu óc của bạn toàn là những thứ vay mượn, nó không có cái gì riêng. Nhưng trái tim của bạn vẫn là của bạn. Trái tim của bạn không theo đạo Cơ Đốc hay Hindu, trái tim của bạn vẫn tồn tại. Nó không bị biến chất và ô nhiễm. Trái tim của bạn vẫn là nguyên bản.

Hành trình từ cái đầu đến trái tim là một bước đột phá. Thêm một bước nữa để đi từ trái tim đến bản thể, và thế là bạn về đến nhà; cuộc hành hương kết thúc.

Không ai có thể đi thẳng từ cái đầu đến bản thể. Chúng là hai người xa lạ; chúng không có bất kỳ kết nối gì với nhau. Chúng thậm chí còn không được giới thiệu với nhau! Bản thể của bạn không biết gì về cái đầu và cái đầu cũng không biết gì về bản thể. Chúng sống cùng một nhà nhưng lại là những người hoàn toàn xa lạ với nhau. Bởi vì có cách vận hành quá khác nhau nên chúng không bao giờ tình cờ gặp nhau; chúng không bao giờ chạm mặt nhau.

Trái tim là cầu nối. Một phần của trái tim biết về cái đầu, và một phần của trái tim biết về bản thể. Trái tim là trạm trung chuyển. Trên hành trình hướng về bản thể, trái tim sẽ là một chỗ nghỉ qua đêm.

Từ trái tim, bạn có thể nhìn thấy thứ gì đó của bản thể - nhưng bạn không thể nhìn thấy điều đó từ cái đầu; do đó, các triết gia không bao giờ trở thành các nhà thần bí. Các nhà thơ trở thành các

nhà thần bí, họ được biến đổi… Các họa sĩ, nhà điêu khắc, vũ công, nhạc sĩ, ca sĩ đều gần với bản thể hơn.

Thế nhưng toàn bộ xã hội của chúng ta bị thống trị bởi cái đầu, bởi vì trí óc có khả năng kiếm tiền. Trí óc làm việc rất hiệu quả; các cỗ máy luôn hiệu quả hơn. Nó có khả năng thực hiện mọi tham vọng của bạn. Trí óc được nuôi dưỡng bởi các hệ thống giáo dục và toàn bộ năng lượng của bạn bắt đầu hướng tới đó và bỏ qua trái tim.

Trái tim là thứ có ý nghĩa nhất bởi vì nó là cửa ngõ dẫn đến bản thể của bạn, đến nguồn sống vĩnh hằng của bạn. Tôi muốn tất cả các trường đại học trên thế giới giúp mọi người nhận thức trái tim, giúp họ cảm nhận được cái đẹp và trở nên nhạy cảm hơn: nhạy cảm với tất cả những gì xung quanh chúng ta, với vẻ đẹp tuyệt đỉnh, với nỗi hân hoan không giới hạn.

Nhưng trái tim không thể thỏa mãn những ham muốn vị kỷ của bạn; đó chính là vấn đề. Trái tim có thể mang đến cho bạn một trải nghiệm tình yêu sâu sắc, một sự biến đổi thần kỳ. Trái tim có thể đưa phần tốt đẹp nhất trong bạn về dạng tinh sạch và thuần khiết nhất. Nhưng nó sẽ không tạo ra tiền bạc, quyền lực, thanh thế - những thứ đã và đang là mục tiêu trong xã hội chúng ta.

Hãy tiếp tục thoát ra khỏi cái đầu để đến với trái tim, và sau đó bạn chỉ cần chấp nhận một rủi ro lớn hơn một chút và đi tiếp từ trái tim đến với bản thể. Đó chính là nền tảng vô cùng cơ bản của cuộc đời bạn.

Turgenev có một câu chuyện rất ý nghĩa mang tên *Chàng Ngốc:*

Ngày xưa, trong một thị trấn nọ có một người đàn ông bị gọi là kẻ ngốc nhất thế gian. Rõ ràng là anh ta liên tục gặp khó khăn trong cuộc sống. Bất kể anh ta nói gì thì cũng bị mọi người cười nhạo -

ngay cả khi đó là những lời đẹp đẽ và chân thật. Nhưng vì ai cũng biết anh ta là tên ngốc, một chàng khờ, nên họ cho rằng mọi việc anh làm và mọi điều anh nói đều ngu ngốc. Anh ta có thể trích dẫn những câu nói của các nhà hiền triết và vẫn bị mọi người chế giễu.

Một ngày nọ, chàng ngốc tìm đến một nhà thông thái và nói rằng anh cảm thấy muốn tự sát, rằng anh không thể sống được nữa. “Những lời khinh miệt liên tu bất tận này thật quá đáng - tôi không thể chịu đựng được nữa.

Hoặc ngài hãy giúp tôi tìm một lối thoát, hoặc tôi sẽ tự kết liễu đời mình.”

Nhà thông thái cười lớn và nói:

“Chuyện này không có gì to tát đâu, đừng lo lắng. Anh chỉ cần làm một việc duy nhất này thôi và bảy ngày sau hãy quay lại gặp ta: hãy bắt đầu phủ nhận mọi thứ, hãy bắt đầu nghi ngờ mọi thứ. Nếu ai đó nói ‘Nhìn kìa, hoàng hôn đẹp làm sao!’, anh hãy lập tức hỏi lại: ‘Đẹp ở chỗ nào? Tôi không thấy đẹp chút nào, hãy chứng minh đi! Đẹp là gì? Chẳng có gì đẹp trên thế giới này, tất cả đều vô nghĩa!’. Hãy nhấn mạnh vào bằng chứng, ví dụ:

‘Hãy chứng minh cho tôi thấy vẻ đẹp của hoàng hôn. Hãy cho tôi nhìn thấy nó, chạm vào nó. Hãy định nghĩa vẻ đẹp’. Nếu ai đó nói ‘Bản nhạc này thật xuất thần’, anh hãy lập tức hỏi lại: ‘Xuất thần là gì? Âm nhạc là gì? Hãy định nghĩa các từ đó một cách rõ ràng. Tôi không tin vào sự xuất thần, tất cả đều ngu ngốc, mọi thứ đều là ảo tưởng. Còn âm nhạc thì chẳng khác gì tiếng ồn’.

Hãy làm vậy với mọi việc và đến gặp ta sau bảy ngày. Hãy phủ nhận mọi thứ, hãy đặt ra những câu hỏi không thể trả lời được, chẳng hạn như ‘Đẹp là gì, tình yêu là gì, xuất thần là gì? Sự sống là gì, cái chết là gì, Thượng đế là gì?’”.

Sau bảy ngày, chàng ngốc quay lại gặp nhà thông thái và có rất nhiều người đi theo anh ta. Anh ta đeo vòng hoa và mặc quần áo đẹp. Nhà thông thái hỏi: “Chuyện gì đã xảy ra?”.

Chàng ngốc đáp: “Thật kỳ diệu! Giờ thì cả thị trấn đều nghĩ tôi là người thông thái nhất trên đời. Mọi người cho rằng tôi là một triết gia vĩ đại, một nhà tư tưởng vĩ đại. Tôi đã khiến mọi người phải im tiếng; ai cũng e dè tôi. Khi tôi có mặt, họ đều im lặng bởi vì mọi điều họ nói đều bị tôi lập tức chất vấn và tôi hoàn toàn trở thành kẻ phủ nhận mọi thứ. Lời khuyên của ngài đã có tác dụng!”.

Nhà thông thái hỏi: “Vậy những người đi theo anh là ai?”.

Anh ta đáp: “Họ là đồ đệ của tôi. Họ muốn tôi dạy họ thông thái là gì!”.

Đây là cách mọi việc diễn ra. Tâm trí sống trong vùng phủ định, nó là kẻ-nói-không; dưỡng chất của nó đến từ việc nói “không” với mọi thứ. Về cơ bản, tâm trí là vô thần, tiêu cực. Không có cái gọi là tâm trí tích cực.

Trái tim thì tích cực. Tâm trí nói không, trái tim nói có. Tất nhiên, nói có thì tốt hơn là nói không, bởi vì người ta không thể sống bằng cách nói không. Càng nói không, bạn càng trở nên thu mình, khép kín. Càng nói không, bạn càng ít sống động. Có thể mọi người nghĩ rằng bạn là một nhà tư tưởng vĩ đại, nhưng bạn đang héo mòn và hấp hối; bạn đang đi trên con đường tự sát từ từ.

Nếu nói không với tình yêu, bạn sẽ mất đi một phần so với trước kia; nếu nói không với cái đẹp, bạn sẽ mất đi một phần so với trước kia. Và nếu nói không với mọi thứ, từng phần trong bạn sẽ lần lượt biến mất. Cuối cùng, bạn chỉ còn lại một cuộc đời trống rỗng, vô

nghĩa, không có gì đặc biệt, không có niềm vui, không có điệu nhảy, không có gì để chúc tụng.

Đó là những gì đã xảy ra với tâm trí con người ngày nay. Con người hiện đại nói không nhiều hơn bao giờ hết. Do đó mới có những câu hỏi như “Ý nghĩa của cuộc sống là gì?”, “Tại sao chúng ta còn sống?”, “Tại sao chúng ta vẫn tiếp tục sống?”. Chúng ta đã nói không với Thượng đế, chúng ta đã nói không với thế giới bên kia, chúng ta đã nói không với tất cả những điều ý nghĩa mà con người đã hướng tới suốt bao thời đại. Chúng ta đã chứng minh cho thỏa lòng mình rằng tất cả những giá trị mà con người hằng theo đuổi đều vô giá trị. Nhưng giờ đây, chúng ta đang gặp khó khăn, đang khổ não. Cuộc sống ngày càng trở nên không dễ dàng đối với chúng ta. Chúng ta tiếp tục sống chỉ vì chúng ta hèn nhát; ngoài lý do đó ra, chúng ta đã vô hiệu hóa mọi lý do khác để sống. Chúng ta tiếp tục sống vì chúng ta không thể tự sát. Chúng ta sợ chết nên chúng ta cứ tiếp tục sống. Lý do sống của chúng ta xuất phát từ nỗi sợ chứ không phải từ tình yêu.

Tốt hơn là hãy đón nhận, bởi vì càng đón nhận thì bạn càng đến gần hơn với trái tim. Trái tim không biết đến ngôn ngữ của sự phủ định. Trái tim không bao giờ hỏi “Cái đẹp là gì?”. Trái tim tận hưởng cái đẹp, và trong lúc tận hưởng, nó biết cái đẹp là gì. Trái tim không thể định nghĩa cái đẹp, nó không thể giải thích thế nào là đẹp, bởi vì trải nghiệm đó là không thể lý giải được, không diễn tả được. Ngôn ngữ không giúp đưa ra một lý giải thỏa đáng, các biểu tượng cũng không hỗ trợ được gì. Trái tim biết tình yêu là gì, nhưng đừng bắt nó giải thích. Tâm trí chỉ biết những câu hỏi và trái tim chỉ biết câu trả lời. Tâm trí cứ tiếp tục hỏi nhưng nó không thể trả lời.

Do đó, triết học không có câu trả lời mà chỉ có câu hỏi, câu hỏi và câu hỏi. Mỗi câu hỏi sẽ từ từ biến thành một ngàn lẻ một câu hỏi. Trái tim không có câu hỏi - đây là một trong những bí ẩn của cuộc sống - nó có tất cả các câu trả lời. Nhưng tâm trí sẽ không lắng nghe trái tim; không có mối giao cảm nào giữa tâm trí và trái tim, không có sự giao tiếp, bởi vì trái tim chỉ biết ngôn ngữ của sự im lặng. Trái tim không biết đến bất kỳ một ngôn ngữ nào khác, trái tim không hiểu được ngôn ngữ nào khác. Tâm trí chỉ toàn là tiếng ồn, một câu chuyện được kể bởi một gã ngốc, chỉ toàn cơn giận và sự ồn ào, chẳng biểu đạt được điều gì.

Trái tim biết điều quan trọng là gì. Trái tim biết vẻ rực rỡ của cuộc sống, biết niềm hân hoan vô bờ của sự hiện hữu trọn vẹn. Trái tim biết chúc tụng, nhưng nó không bao giờ hỏi. Do đó, tâm trí nghĩ rằng trái tim mù quáng. Tâm trí chứa đầy nỗi nghi hoặc, trái tim chứa đầy sự tin tưởng; chúng là hai cực đối lập.

Đó là lý do người ta nói rằng tích cực thì tốt hơn tiêu cực. Nhưng hãy nhớ là mặt tích cực gắn liền với mặt tiêu cực, chúng là hai khía cạnh của cùng một hiện tượng.

Tôi không ở đây để dạy bạn về những phương thức của trái tim - đúng là tôi sử dụng chúng, nhưng tôi chỉ dùng chúng như một công cụ để đưa bạn thoát khỏi tâm trí. Tôi sử dụng trái tim như một phương tiện để đưa bạn đến bờ bên kia; tôi sử dụng trái tim như một chiếc thuyền. Một khi đã đến được bên kia bờ, bạn phải bỏ lại con thuyền phía sau; không ai mong đợi bạn đội con thuyền đó trên đầu mình.

Mục tiêu là phải vượt ra khỏi sự đối ngẫu. Mục tiêu là phải vượt lên trên cả “không” lẫn “có”, bởi vì câu trả lời “có” của bạn chỉ có ý

nghĩa khi được xét trong cùng một ngữ cảnh với câu trả lời “không”; nó không thể thoát khỏi “không”. Nếu không có mặt tiêu cực thì mặt tích cực có ý nghĩa gì? Hãy nhớ rằng “có” chỉ có thể tồn tại cùng với “không”; và “không” cũng chỉ có thể tồn tại cùng với “có”. Chúng là hai cực đối lập, nhưng chúng hỗ trợ nhau theo một cách rất tinh tế. Có một sự thông đồng ở đây: chúng đang nắm tay nhau. Chúng đang hỗ trợ nhau, bởi vì chúng không thể tồn tại riêng lẻ. Câu trả lời có chỉ có ý nghĩa nhờ sự tồn tại của câu trả lời không; câu trả lời không chỉ có ý nghĩa nhờ sự tồn tại của câu trả lời có. Và bạn phải thoát khỏi sự thông đồng này, bạn phải vượt lên sự đối ngẫu này.

Tôi không dạy bạn cách sống tích cực và tôi không dạy bạn cách sống tiêu cực. Tôi đang dạy bạn con đường siêu việt. Tất cả những cặp đối ngẫu phải bị loại bỏ - cặp đối ngẫu tâm trí và trái tim, tinh thần và vật chất, suy nghĩ và cảm xúc, tích cực và tiêu cực, nam và nữ, âm và dương, ngày và đêm, mùa hạ và mùa đông, sự sống và cái chết - tất cả các cặp đối ngẫu. Những sự đối ngẫu như vậy phải bị loại bỏ, bởi vì bạn vượt khỏi phạm vi của tính đối ngẫu.

Tại thời điểm bắt đầu rời khỏi phạm trù “có” và “không”, bạn sẽ có được cái nhìn đầu tiên về sự tối thượng. Do đó, sự tối thượng vẫn là một điều gì đó không thể được diễn tả; bạn không thể nói không, bạn cũng không thể nói có.

Nhưng nếu bạn phải chọn giữa mặt tiêu cực và mặt tích cực, tôi khuyến khích bạn hãy chọn tích cực bởi vì thoát khỏi “có” thì dễ hơn là thoát khỏi “không”. “Không” là một phạm trù không có nhiều không gian trong đó; nó là một xà lim tăm tối. “Có” thì rộng hơn; nó rộng mở hơn, dễ thay đổi hơn. Bạn sẽ thấy rất khó rời khỏi “không”. Bạn không có nhiều không gian để xoay xở; bạn bị vây kín trong đó và

tất cả các cánh cửa đều đóng chặt. “Không” là một không gian khép kín. Sống trong tiêu cực là việc ngu xuẩn nhất mà con người có thể làm, nhưng hàng triệu người lại đang sống trong tiêu cực, nhất là con người thời nay. Con người thời nay đang lặp lại câu chuyện của Turgenev, bởi vì khi sống trong không gian của sự phủ định, họ cảm thấy tốt đẹp; cái tôi của họ được thỏa mãn.

Cái tôi là một xà lim được dựng lên bởi những viên gạch “nói không”; sự tiêu cực là thức ăn của nó. Vì vậy, nếu bạn phải chọn giữa tiêu cực và tích cực, hãy chọn tích cực. Ít ra thì khi làm vậy, bạn sẽ có phạm vi hoạt động rộng hơn một chút; một vài cánh cửa và ô cửa sổ sẽ mở ra, bạn sẽ có thể cảm nhận được nắng, gió và mưa. Bạn sẽ thoáng nhìn thấy những mảng trời rộng mở bên ngoài, các vì sao và mặt trăng. Thỉnh thoảng bạn còn ngửi được hương thơm của những bông hoa, và đôi khi bạn sẽ phấn khởi chỉ đơn giản vì mình đang sống. Và từ phạm trù “có”, bạn sẽ dễ dàng di chuyển đến vùng bao la bí ẩn hơn.

Từ “không” đến “có” và từ “có” đến bao la. Vùng bao la đó không tích cực cũng không tiêu cực: nó là sự thần thánh, nó là giác ngộ.

Liệu chúng ta có thể sống trong sự hòa hợp của cái đầu và trái tim hay không, hay là hai thứ này phải luôn tách rời nhau? Chúng ta có phải đưa ra lựa chọn tỉnh táo giữa lý trí và cảm xúc không?

Tất cả phụ thuộc vào bạn, bởi vì cả cái đầu và trái tim đều là những cơ chế hoạt động. Bạn không phải là cái đầu, cũng không phải là trái tim. Bạn có thể đi qua cái đầu, bạn có thể di chuyển qua

trái tim. Tất nhiên, bạn sẽ đến những nơi khác nhau bởi vì hướng đi của cái đầu và trái tim là hoàn toàn đối lập.

Cái đầu sẽ mải miết suy nghĩ, nghiền ngẫm, nói chuyện triết lý; nó chỉ biết từ ngữ, logic và lập luận. Bởi cái đầu là vùng đất cằn cỗi; từ cái đầu, bạn không thể đúc kết được bất kỳ điều gì liên quan đến sự thật, bởi vì sự thật không cần logic, không cần lập luận, không cần triết lý. Sự thật vô cùng đơn giản; cái đầu khiến cho sự thật trở nên vô cùng phức tạp. Suốt hàng thế kỷ, các triết gia đã tìm kiếm sự thật thông qua cái đầu. Không ai trong số họ tìm thấy thứ gì, nhưng họ đã xây dựng được những hệ thống tư tưởng vĩ đại. Tôi đã nghiên cứu kỹ tất cả các hệ thống tư tưởng này và không có kết luận nào được đúc kết.

Trái tim cũng là một cơ chế, khác với cơ chế của cái đầu. Bạn có thể gọi cái đầu là công cụ logic và trái tim là công cụ cảm xúc. Toàn bộ các triết lý, các thuyết thần học đều được tạo ra từ cái đầu; mọi sự thành tâm, mọi lời cầu nguyện và tình cảm đều đến từ trái tim. Nhưng trái tim cũng lẩn quẩn trong cảm xúc.

"Cảm xúc" *(emotion)* là một từ đẹp đẽ. Hãy nhìn mà xem, từ này chứa đựng sự chuyển động *(motion)*. Vì vậy, trái tim chuyển động, nhưng trái tim mù quáng. Nó chuyển động nhanh và vội, bởi vì không có lý do gì để chờ đợi. Trái tim không phải suy nghĩ nên nó cứ thế xông vào mọi chuyện. Nhưng không có cảm xúc nào giúp tìm ra sự thật. Cảm xúc cũng là một rào cản không khác gì logic. Logic là phần nam tính và trái tim là phần nữ tính trong bạn. Nhưng sự thật không liên quan gì đến nam tính và nữ tính. Sự thật là ý thức của bạn. Bạn có thể quan sát cái đầu suy nghĩ, bạn có thể dõi theo nhịp

đập rộn ràng cảm xúc của trái tim. Chúng có thể có mối quan hệ nhất định nào đó với nhau…

Trong sự sắp đặt thông thường của xã hội, cái đầu là chủ và trái tim là kẻ tôi tớ, bởi vì xã hội là sản phẩm của tâm trí và tâm lý đàn ông. Trái tim thì lại nữ tính. Và giống như đàn ông vẫn luôn giữ đàn bà trong vị trí nô lệ, cái đầu cũng bắt trái tim làm nô lệ. Chúng ta có thể đảo ngược tình thế này; trái tim có thể trở thành chủ và cái đầu có thể trở thành người hầu. Nếu phải chọn một trong hai, nếu bị buộc phải chọn một trong hai, vậy thì tốt hơn hết là chúng ta nên chọn trái tim làm người chủ và cái đầu làm người hầu.

Có những việc mà trái tim không thể làm được và cũng có những việc nằm ngoài khả năng của cái đầu. Cái đầu không biết yêu, nó không thể cảm nhận, nó không có cảm giác. Trái tim không thể lý trí, nó không biết lý lẽ. Trái tim và cái đầu đã xung đột trong suốt thời gian qua. Sự xung đột đó chỉ cho thấy sự mâu thuẫn và đấu tranh giữa đàn ông và đàn bà. Nếu thường nói chuyện với vợ thì hẳn bạn phải biết chuyện này rồi - bạn không thể nói chuyện, không thể tranh luận, không thể đi đến một quyết định công bằng với phụ nữ bởi vì phụ nữ hoạt động thông qua trái tim. Cô ấy chuyển từ chuyện này sang chuyện khác mà không cần bận tâm xem hai chuyện đó có liên quan với nhau hay không. Cô ấy không thể tranh luận nhưng cô ấy có thể khóc. Cô ấy không thể lý trí nhưng cô ấy có thể la hét. Cô ấy không hợp tác để cùng đưa ra kết luận. Trái tim không thể hiểu được ngôn ngữ của cái đầu.

Nếu xét về mặt sinh lý thì cái đầu và trái tim không quá khác biệt; trái tim và cái đầu chỉ cách nhau vài chục xăng-ti- mét. Nhưng xét về bản chất thì chúng nằm ở hai cực khác nhau.

Phương thức của tôi được mô tả như con đường của trái tim, nhưng điều đó không đúng. Trái tim sẽ mang đến cho bạn đủ loại tưởng tượng, ảo giác, ảo tưởng, những giấc mơ ngọt ngào, nhưng nó không thể cho bạn sự thật. Sự thật nằm ở đằng sau cả cái đầu lẫn trái tim; nó nằm trong ý thức của bạn, nơi không thuộc về cái đầu và cũng chẳng thuộc về trái tim. Chính vì tách biệt với cả hai nên ý thức mới có thể sử dụng cả hai một cách hài hòa.

Cái đầu nguy hiểm trong một số lĩnh vực, bởi vì nó có mắt nhưng không có chân: nó bị liệt. Trái tim có thể vận hành trong một số phạm vi nhất định. Nó không có mắt nhưng lại có chân; nó mù quáng nhưng có thể di chuyển rất nhiều, với tốc độ rất nhanh - dĩ nhiên là nó không biết mình đang đi đâu! Không phải ngẫu nhiên mà trong tất cả các ngôn ngữ trên thế giới, tình yêu đều được diễn tả là mù quáng. Không phải tình yêu bị mù, mà là trái tim không có mắt.

Khi có thể thiền định ở mức độ sâu sắc hơn, khi bắt đầu bớt phụ thuộc vào cái đầu lẫn trái tim, bạn sẽ nhận ra mình đang trở thành một chiếc kiềng ba chân. Và thực tại của bạn nằm trong chân trụ thứ ba: ý thức. Ý thức có thể xoay xở vô cùng dễ dàng, bởi vì cả trái tim lẫn cái đầu đều thuộc về ý thức.

Tôi từng kể câu chuyện về một người ăn xin mù và một người ăn xin cụt chân sống trong cánh rừng cạnh một ngôi làng. Tất nhiên, họ là đối thủ cạnh tranh, kẻ địch của nhau; hành khất là một loại công việc làm ăn. Nhưng một ngày kia, cánh rừng bốc cháy. Người cụt chân không cách nào thoát thân vì anh ta không tự di chuyển được. Anh ta có mắt để nhìn thấy con đường dẫn ra khỏi đám cháy, nhưng có ích gì đâu nếu không có chân? Người mù có chân và có thể chạy

nhanh để thoát, nhưng làm sao anh ta tìm được nơi nào lửa chưa lan tới?

Nếu theo đà này thì cả hai người sẽ bị thiêu sống và bỏ mạng trong rừng. Chính trong tình huống khẩn cấp đó, họ đã quên mất mình là đối thủ của nhau, họ lập tức từ bỏ thái độ thù địch - đó là cách duy nhất để sống sót. Người mù cõng người cụt chân và họ cùng nhau tìm đường thoát khỏi đám cháy. Một người chỉ đường và người còn lại di chuyển theo.

Chuyện tương tự cần phải diễn ra bên trong bạn; cái đầu có mắt và trái tim có dũng khí để xông pha. Bạn phải kết hợp được cả hai. Và tôi phải nhấn mạnh rằng trong tổ hợp đó, trái tim vẫn làm chủ và cái đầu trở thành người hầu.

Khi để cái đầu làm người hầu, bạn có một tài sản rất giá trị, đó chính là lý lẽ. Bạn không thể bị lừa phỉnh, bạn cũng không thể bị lừa dối và bị bóc lột. Trái tim có tất cả những đặc trưng của nữ tính: tình yêu, sắc đẹp, sự duyên dáng. Cái đầu thì thô bạo. Trái tim văn minh hơn nhiều và cũng hồn nhiên hơn nhiều.

Một người có ý thức sẽ sử dụng cái đầu như người hầu và trái tim như người chủ. Việc này cực kỳ đơn giản đối với người có ý thức. Một khi không lệ thuộc vào cái đầu hay trái tim mà chỉ đơn giản là quan sát cả hai, bạn có thể nhận ra đặc điểm nào nên được đề cao và đặc điểm nào nên được lấy làm mục tiêu. Khi được đặt ở vị trí người hầu, cái đầu có thể mang đến những đặc điểm này, nhưng nó cần được chỉ huy và chỉ dẫn. Ngay lúc này, và trong suốt hàng thế kỷ, chuyện ngược lại đang diễn ra: người hầu trở thành chủ. Và người chủ chân chính thì lịch thiệp đến mức không hề đánh

trả; anh ta cam tâm tình nguyện làm nô lệ. Hậu quả là sự điên rồ đang hoành hành trên khắp trái đất này.

Chúng ta phải thay đổi tính chất của chính tổ hợp tạo nên con người.

Chúng ta phải sắp xếp lại toàn bộ những gì bên trong con người và sự thay đổi cơ bản nhất sẽ đến khi trái tim được quyết định các giá trị mà nhân loại coi trọng. Nó không thể chọn chiến tranh, nó không thể ủng hộ vũ khí hạt nhân, nó không thể có xu hướng giết chóc. Trái tim là mật ngọt của cuộc sống. Một khi cái đầu phục vụ trái tim, nó phải làm theo những gì trái tim mách bảo. Và cái đầu có thừa khả năng làm bất cứ điều gì; nó chỉ cần được hướng dẫn đúng cách. Nếu không, nó sẽ cáu tiết, nó sẽ trở nên điên rồ. Đối với cái đầu, mọi giá trị đều không tồn tại. Đối với cái đầu, mọi sự đều vô nghĩa. Đối với cái đầu, tình yêu không tồn tại, vẻ đẹp và sự duyên dáng cũng không tồn tại - chỉ có lý lẽ và không có gì ngoài lý lẽ.

Nhưng điều kỳ diệu này chỉ có thể xảy ra khi bạn thôi đánh đồng bản thân với cái đầu hoặc trái tim. Hãy quan sát các suy nghĩ, bởi vì khi bạn quan sát chúng, chúng biến mất. Sau đó, hãy quan sát cảm xúc và tình cảm của bạn; dưới sự quan sát của bạn, chúng cũng biến mất. Lúc này, trái tim của bạn ngây thơ như trái tim của một đứa trẻ, còn cái đầu của bạn thì thông tuệ như cái đầu thiên tài của Albert Einstein, Bertrand Russell, Aristotle.

Thế nhưng chuyện này phức tạp hơn những gì bạn có thể tưởng tượng. Xã hội này là một xã hội nam quyền; đàn ông đã và đang lập ra tất cả các quy tắc, còn phụ nữ chỉ đang phục tùng. Tình trạng này đã thành thâm căn cố đế vì nó đã diễn ra suốt hàng triệu năm.

Nếu sự thay đổi này xảy ra trong từng cá nhân và trái tim lại được lên ngôi, được đảm nhiệm đúng vị trí làm chủ của nó, còn cái đầu được trả về đúng vai trò của một người hầu tận tụy, toàn bộ cấu trúc xã hội sẽ được thay đổi. Việc này là khả dĩ, nhưng có một điều kiện cơ bản cần được đáp ứng, đó là bạn trở nên ý thức hơn, trở thành người chứng kiến, người quan sát tất cả những gì diễn ra bên trong bạn. Người quan sát có thể lập tức thoát khỏi phép đánh đồng. Vì nhìn thấy cảm xúc nên anh ta hoàn toàn chắc chắn rằng "Tôi không phải là những cảm xúc của mình". Anh ta có thể nhìn thấy các ý nghĩ; anh ta có thể đưa ra một kết luận đơn giản rằng "Tôi không phải là quá trình suy nghĩ của mình".

"Vậy tôi là ai?" - một người chứng kiến, một người quan sát thuần túy, và bạn đạt đến ngưỡng trí tuệ cao nhất mà bạn có thể đạt được. Bạn trở thành một con người có ý thức. Giữa một thế giới đang say ngủ, bạn thức tỉnh, và một khi bạn tỉnh thức thì không còn rắc rối nào tồn tại. Chính sự tỉnh thức đó của bạn sẽ bắt đầu quá trình đưa mọi thứ về đúng chỗ. Cái đầu phải bị truất ngôi và vương miện phải được đưa về cho trái tim. Khi sự thay đổi này xảy ra trong nhiều người, nó sẽ mang lại một xã hội mới, một nhân loại mới. Nó sẽ làm thay đổi rất nhiều thứ đến mức bạn không tài nào hình dung nổi.

Khoa học sẽ mang một phong vị hoàn toàn khác. Nó sẽ không phục vụ cho cái chết nữa, nó sẽ không tạo ra các loại vũ khí hủy diệt toàn bộ sự sống trên trái đất. Nó sẽ làm cho cuộc sống phong phú hơn, khám phá ra những nguồn năng lượng có thể giúp con người mãn nguyện hơn, giúp con người sống trong sự thoải mái và xa hoa,

bởi vì các giá trị sẽ thay đổi hoàn toàn. Tâm trí vẫn hoạt động nhưng dưới sự hướng dẫn của trái tim.

Con đường của tôi là thiền định. Không may là tôi phải sử dụng ngôn ngữ. Đó là lý do tại sao tôi nói con đường của tôi là con đường thiền định - không phải con đường của cái đầu hay trái tim, mà là con đường của một ý thức không ngừng phát triển vượt lên cả tâm trí lẫn trái tim.

Đây là chìa khóa để mở những cánh cửa cho một nhân loại mới đến với trái đất này. Sau khi lắng nghe ngài chia sẻ về suy nghĩ, cảm giác, sự hiện hữu và việc phải buông bỏ cái này để đạt được cái kia, tôi có một thắc mắc: Phải chăng điều này có nghĩa là tôi cũng phải từ bỏ tình yêu? Phải chăng tình yêu chính là cảm giác về sự hiện hữu vốn sẽ luôn hiện diện? Ngài có thể nói về cảm giác, tình yêu và sự hiện hữu không?

Tôi có thể chia sẻ nhiều điều nhưng trước hết, tôi muốn hỏi bạn rằng khi sợ mất đi tình yêu, bạn có biết tình yêu là gì không? Con người cứ tưởng tượng đủ thứ chuyện…

Từng có một vụ việc như thế này:

Hai người bạn thân lâu năm đã đánh nhau một trận dữ dội. Họ được đưa đến tòa. Vị thẩm phán không thể tin được chuyện đang diễn ra. Đó là một thị trấn nhỏ và mọi người đều biết hai người này là bạn bè thân thiết luôn đồng hành với nhau. Vị thẩm phán hỏi: “Chuyện gì đã xảy ra? Tại sao hai người lại đánh nhau?”.

Người này nói với người kia: “Cậu nói đi”. Người kia đáp: “Không, cậu nói đi”.

Vị thẩm phán bèn nói: “Ai nói cũng được, đây không phải là chuyện phép tắc xã giao xem ai lên tiếng trước. Hãy kể rõ sự tình cho tôi

biết”. Thế nhưng cả hai đều im lặng. Vị thẩm phán tỏ ra cứng rắn hơn: “Nói mau! Nếu không tôi sẽ tống cả hai vào tù”.

Lúc này, một trong hai người mới trả lời: “Chuyện này kể ra thì thật xấu hổ… Hai người chúng tôi đang ngồi trên bãi cát dọc bờ sông và bạn tôi nói cậu ấy sẽ mua một con bò. Tôi mới nói với cậu ấy: ‘Cậu hãy từ bỏ ý định đó đi, vì bò của cậu có thể đi vào ruộng nhà tôi và giẫm nát cây trồng, mà như vậy thì tình bạn của chúng ta sẽ kết thúc luôn. Tôi sẽ xử con bò đó’.

Bạn tôi đáp: ‘Cậu dám ư! Tôi hoàn toàn có quyền mua một hay mười con bò. Và bò là bò, đôi khi chúng có thể đi lạc vào ruộng của cậu, và khi đó chúng ta sẽ xem chuyện gì xảy ra. Nếu cậu dám giết bò của tôi, tôi cũng dám đốt toàn bộ cây trồng trên ruộng nhà cậu!’”.

Cứ thế, chuyện này dẫn đến chuyện kia. Cuối cùng, người đàn ông có ruộng vườn đã dùng ngón tay vẽ mấy thửa ruộng lên cát và nói: “Đây là ruộng nhà tôi. Hãy để bò của cậu vào đi rồi tôi sẽ cho cậu thấy chuyện gì xảy ra”.

Người đó phân trần trước tòa: “Thưa quan tòa, người này đã dùng ngón tay vẽ năm con bò lên ruộng của tôi và thách thức tôi rằng ‘Giờ thì cậu muốn làm gì?’. Sau đó, chúng tôi bắt đầu đánh nhau. Không có con bò và cũng chẳng có trang trại nào, thế nên tôi không thể đánh bò của cậu ấy và cậu ấy cũng không thể đốt ruộng của tôi. Chúng tôi rất xấu hổ, đó là lý do tại sao chúng tôi cứ đùn đẩy việc kể rõ sự tình cho nhau”.

Nghe xong, vị thẩm phán cảm thán: “Chuyện này ngớ ngẩn hết sức! Anh ta chưa mua bò; ruộng nhà anh thì trống không vì anh còn chưa gieo hạt - vậy mà cả hai đều bị thương!”.

Bạn hỏi tôi: “Khi tâm trí trở nên vượt trội, khi cảm xúc, tình cảm và cảm nhận thăng hoa, liệu tôi có phải mất cả tình yêu không?”. Bạn có thật sự có nó không? Trước tiên, bạn phải mua bò đi đã!

Tôi biết bạn không có tình yêu, vì nếu có thì bạn đã không hỏi như vậy. Đó là lý do tôi biết chắc rằng bạn không có nó.

Tuy nhiên, câu hỏi của bạn vẫn có ý nghĩa quan trọng.

Có ba phương diện trong một con người, đó là sinh lý - thể xác, tâm lý - tinh thần và bản thể - linh hồn vĩnh hằng. Tình yêu có thể tồn tại trên cả ba phương diện, nhưng các đặc điểm của nó sẽ khác nhau. Trên phương diện sinh lý - thể xác, nó chỉ đơn giản là tình dục. Bạn có thể gọi nó là tình yêu vì từ "tình yêu" có vẻ thi vị và đẹp đẽ, nhưng có đến 99% số người trên trái đất gọi bản năng tình dục của mình là "tình yêu". Tình dục là hoạt động sinh học, sinh lý. Sự hấp dẫn giới tính của bạn, các hoóc-môn của bạn - mọi thứ thuộc về vật chất đều có liên quan đến nó.

Bạn đem lòng yêu một người phụ nữ hoặc một người đàn ông. Bạn có thể mô tả chính xác lý do người này thu hút bạn không? Tất nhiên, bạn không thể nhìn thấy linh hồn của người đó; bạn còn chưa nhìn được linh hồn của chính mình. Bạn cũng không thể nhìn thấy tâm lý của họ, bởi vì đọc tâm trí của một người không phải là chuyện dễ dàng. Vậy thì bạn đã nhìn thấy gì? Thứ gì đó trong hệ thống sinh lý của bạn, trong đặc tính hóa học của bạn, trong các hoóc-môn của bạn bị thu hút bởi các hoóc-môn, bởi hệ thống sinh lý và đặc tính hóa học của người kia. Đây không phải là chuyện yêu đương; đây là chuyện hóa học.

Hãy nghĩ xem: người phụ nữ bạn yêu đến gặp bác sĩ để chuyển đổi giới tính, cô ấy bắt đầu mọc râu và để ria mép - bạn vẫn yêu cô ấy chứ? Không có gì thay đổi, ngoại trừ đặc điểm hóa học và các hoóc-môn. Vậy tình yêu của bạn đi đâu mất rồi?

Chỉ một phần trăm nhân loại nhận thức tình yêu sâu sắc hơn một chút. Các nhà thơ, họa sĩ, nhạc sĩ, vũ công và ca sĩ có sự nhạy cảm để có thể cảm nhận xa hơn phạm vi của thể xác. Họ có thể cảm nhận vẻ đẹp của tâm trí, sự tinh tế của trái tim, bởi vì bản thân họ đang sống trên phương diện đó.

Hãy ghi nhớ một quy tắc cơ bản: bạn không thể nhìn xa hơn nơi mình sống. Nếu bạn sống trong cơ thể, nếu bạn nghĩ mình chỉ là thân xác này, bạn chỉ có thể bị hấp dẫn bởi cơ thể của ai đó. Đây là giai đoạn sinh lý của tình yêu. Nhưng nhạc sĩ, họa sĩ và nhà thơ sống trên một phương diện khác. Anh ta không suy nghĩ, anh ta cảm nhận. Và bởi vì trú ngụ trong trái tim mình nên anh ta có thể cảm nhận được trái tim của người khác. Người ta thường gọi đó là tình yêu. Nó hiếm khi xảy ra. Theo tôi thì xác suất nó xảy ra có lẽ chỉ có một phần trăm, thỉnh thoảng mới có một lần.

Tại sao có quá nhiều người không chuyển sang phương diện thứ hai? Bởi vì phương diện đó cực kỳ đẹp đẽ… nhưng lại có một vấn đề. Những thứ rất xinh đẹp thì cũng rất mong manh. Nó không phải là đồ ngũ kim; nó được làm từ loại thủy tinh vô cùng dễ vỡ. Và khi một chiếc gương rơi vỡ, không có cách nào gắn nó trở lại như cũ. Mọi người sợ sự gắn bó mà họ sẽ có khi tiến đến những cung bậc tinh tế hơn của tình yêu, bởi vì ở giai đoạn đó, tình yêu đẹp đẽ vô cùng và biến đổi khôn cùng. Tình cảm không phải là sỏi đá, chúng giống những đóa hoa hồng. Hoa hồng bằng nhựa thì tiện dụng hơn vì nó sẽ luôn ở đó, bạn có thể tưới nước cho nó mỗi ngày và nó sẽ tươi tốt. Bạn có thể xịt lên đó một ít nước hoa Pháp. Nếu nó bị phai màu, bạn có thể sơn lại màu cho nó. Nhựa là một trong những vật liệu khó phân hủy nhất trên thế giới. Nó ổn định, bền bỉ;

do đó, mọi người dừng lại ở phương diện sinh lý. Nó nông cạn, nhưng nó ổn định.

Các nhà thơ và nghệ sĩ gần như yêu mỗi ngày. Tình yêu của họ giống như đóa hoa hồng. Khi đang ở đó, nó thật thơm, thật sinh động, nhảy múa trong gió, trong mưa, dưới ánh mặt trời, khẳng định vẻ đẹp của nó. Nhưng khi đêm xuống, nó có thể lụi tàn và bạn không thể làm gì để ngăn chặn chuyện đó. Tình yêu sâu sắc hơn mà trái tim mang lại giống hệt như làn gió thổi vào căn phòng của bạn, mang theo sự tươi mới, mát mẻ của nó và rồi biến mất. Bạn không thể nắm giữ cơn gió trong lòng bàn tay. Không mấy ai có đủ can đảm để sống một cuộc đời thiên biến vạn hóa trong từng khoảnh khắc. Do đó, họ đã quyết định chỉ đến với thứ tình yêu mà họ có thể dựa dẫm.

Tôi không biết bạn đang nói tới loại tình yêu nào - khả năng cao là loại thứ nhất, cũng có thể là loại thứ hai. Và bạn băn khoăn rằng nếu bạn chạm đến bản thể của mình, chuyện gì sẽ xảy ra với tình yêu của bạn?

Hiển nhiên là tình yêu đó sẽ biến mất, nhưng bạn không phải là kẻ thất bại. Một kiểu tình yêu mới sẽ nảy sinh, thứ tình yêu mà có lẽ chỉ xuất hiện với một người trong hàng triệu người. Tình yêu đó chỉ có thể được gọi là sự yêu thương.

Kiểu tình yêu đầu tiên nên được gọi là tình dục. Kiểu tình yêu thứ hai được gọi là tình yêu. Kiểu tình yêu thứ ba là sự yêu thương, một tình yêu cao thượng, không đòi hỏi sự chú ý, không chiếm hữu và không cho phép ai khác chiếm hữu bạn. Phẩm chất yêu thương đó hoàn toàn mới mẻ, đến mức ngay cả hình dung ra nó thôi cũng là rất khó.

Khi hiện hữu, bạn chỉ có hương thơm của sự yêu thương. Nhưng đừng sợ. Sự băn khoăn của bạn là đúng; thứ mà bạn nghĩ là tình yêu sẽ không còn nữa. Thay vào đó là sự mênh mông, vô tận. Bạn sẽ có thể yêu mà không bị ràng buộc. Bạn sẽ có thể yêu nhiều người, bởi vì yêu một người chỉ khiến bạn mãi nghèo nàn. Người duy nhất mà bạn yêu đó có thể mang đến cho bạn một trải nghiệm tình yêu nhất định, nhưng khi yêu nhiều người… bạn sẽ ngạc nhiên khi thấy mỗi người đều mang đến cho bạn một cảm giác mới, một ca khúc mới, một sự ngây ngất mới.

Chính vì lẽ đó mà tôi phản đối hôn nhân. Mọi người có thể sống cả đời với nhau nếu họ muốn, nhưng đó không nên là một sự ràng buộc pháp lý. Mọi người nên hoạt động, có càng nhiều trải nghiệm yêu đương càng tốt. Họ không nên chiếm hữu. Sự chiếm hữu sẽ hủy hoại tình yêu. Họ cũng không nên bị chiếm hữu, vì điều đó cũng sẽ hủy hoại tình yêu.

Ai cũng xứng đáng được yêu thương. Bạn không cần phải bị ràng buộc với một người trong cả cuộc đời. Đó là một trong những lý do khiến con người trên khắp thế giới đều trông thật buồn chán. Tại sao họ không thể cười, tại sao họ không thể nhảy múa? Họ bị trói buộc bởi những sợi xích vô hình: hôn nhân, gia đình, chồng, vợ, con cái. Họ oằn vai gánh đủ loại nghĩa vụ, trách nhiệm và sự hy sinh. Vậy mà bạn còn muốn họ mỉm cười và cười lớn và nhảy múa và hân hoan ư? Bạn đang đòi hỏi điều bất khả thi.

Hãy biến tình yêu của con người thành miễn phí, hãy khiến mọi người không còn tính chiếm hữu. Nhưng việc này chỉ xảy ra nếu trong quá trình thiền định, bạn khám phá ra bản thể của mình. Không có gì để thực hành. Tôi không đề nghị bạn “Tối nay, hãy tìm

đến một người phụ nữ khác hoặc một người đàn ông khác để thực hành”. Bạn sẽ không gặt hái được kết quả gì và bạn có thể sẽ đánh mất người bạn đời của mình. Thêm nữa, vào buổi sáng khi tỉnh giấc, bạn sẽ trông thật ngớ ngẩn. Đây không phải là vấn đề thực hành, đây là chuyện khám phá bản thể của bạn.

Theo sau quá trình khám phá bản thể chính là tình yêu thương vô ngã. Khi đó, bạn chỉ cần yêu thôi và tình yêu đó sẽ tự lan tỏa. Đầu tiên là yêu thương con người, không lâu sau đó là yêu thương động vật, chim chóc, cây cối, núi non, các vì sao. Sau đó, sẽ đến một ngày mà khi đó, bạn yêu thương toàn bộ sự hiện hữu này. Đó là tiềm năng của con người chúng ta, và ai không phát huy hết tiềm năng đó chính là người đang lãng phí cả cuộc đời.

Đúng, bạn sẽ phải mất một vài thứ, nhưng chúng vô giá trị. Bạn sẽ nhận được nhiều đến mức không bao giờ lại phải nghĩ về những thứ mình đã mất.

Một tình yêu thương thuần túy và vô ngã có thể lan tỏa vào bản thể của bất kỳ ai: đó chính là kết quả của sự thiền định, của sự im lặng, của việc đi sâu vào trong bản thể của bạn. Tôi chỉ đang cố gắng thuyết phục bạn. Đừng sợ mất những gì bạn đang có.

Về cơ bản, nhiệm vụ của tôi là thuyết phục bạn từng bước chuyển từ phương diện sinh lý sang tâm lý - từ tâm trí đến trái tim. Sau đó, hãy chuyển từ trái tim đến bản thể. Từ bản thể, cánh cửa của sự hiện hữu tối thượng sẽ mở ra. Sự hiện hữu này không thể được diễn tả mà chỉ có thể được hướng tới - giống như một ngón tay chỉ vào mặt trăng.[9]

Nhưng đừng lo lắng. Bạn sẽ chỉ mất đi sự nghèo nàn, khốn khổ của mình mà thôi. Bạn sẽ không mất bất cứ thứ gì có giá trị.

PHẦN II

SỨC KHỎE TINH THẦN: TÌM LẠI SỰ HÀI HÒA TRONG NỘI TÂM

Khi bạn dùng năng lượng của mình làm nhận thức, điều đó đưa bạn đến gần cốt lõi của sự hiện hữu. Suy nghĩ đưa bạn ra xa tâm điểm này hơn một chút và cách biểu đạt của bạn đưa bạn đi xa thêm chút nữa. Khi quay ngược từ biểu đạt về với suy nghĩ và từ suy nghĩ đến không suy nghĩ - chỉ là nhận thức thuần túy - bạn đến gần với trung tâm của mình nhất cũng như với chính trung tâm của sự hiện hữu.

Trong cảm xúc, trong suy nghĩ, trong sự biểu đạt, năng lượng của bạn đang di chuyển ra ngoại vi, đường tròn bên ngoài. Và càng ở gần đường tròn bên ngoài, bạn càng cách xa chính mình.

Hãy từng bước lùi lại. Đó là hành trình về với nguồn cội, và nguồn cội là tất cả những gì bạn cần trải nghiệm… bởi vì nó không chỉ là cội nguồn của bạn mà còn là cội nguồn của các vì sao, mặt trăng và mặt trời. Nó là nguồn của vạn vật.

Bắt đầu bằng việc học cách chấp nhận

Bắt đầu bằng việc học cách chấp nhận

Khát vọng lớn nhất thế gian là khát vọng chuyển hóa trong đời sống tinh thần. Khao khát tiền tài không là gì, khao khát thêm quyền lực, thêm danh vọng cũng không là gì; niềm khao khát lớn nhất là khao khát tinh thần. Và một khi bị cuốn vào khao khát đó, bạn sẽ mãi đau khổ. Sự chuyển hóa có thể xảy ra, nhưng không phải chỉ bằng mong muốn của bạn. Sự chuyển hóa chỉ có thể xảy ra khi bạn thoải mái chấp nhận những gì đang có, bất cứ thứ gì. Sự chấp nhận bản thân một cách vô điều kiện sẽ dẫn đến sự chuyển hóa.

Chúng ta sẽ phải đào sâu tìm hiểu hiện tượng này, bởi vì đây là vấn đề cốt lõi trong cuộc sống của tất cả mọi người.

Con người đang khổ sở, con người đang đau đớn; chính vì vậy, mọi người đều đang tìm kiếm một trạng thái hạnh phúc, một trạng thái hợp nhất với sự hiện hữu. Con người cảm thấy bị mất phương hướng, chới với như một cái cây bị bật gốc. Thế nên họ tự nhiên có khát khao được bén rễ trở lại vào sự hiện hữu, để lại được tươi xanh, để lại được nở hoa.

Những mong muốn đó đòi hỏi con người phải suy ngẫm. Trước hết, để thiết lập sự hợp nhất hoàn hảo với sự hiện hữu, ý thức phải hợp nhất với chính nó. Và việc này chỉ xảy ra khi chúng ta không

chối bỏ những gì thuộc về trải nghiệm thực tế. Đây là điều đầu tiên mà bạn cần hiểu.

Bạn cảm nhận sự sợ hãi - giờ đây nỗi sợ là một thực tại hiện sinh, một thực tại được xây dựng dựa trên trải nghiệm; nó ở đó! Bạn có thể chối bỏ nỗi sợ đó, nhưng khi làm vậy, bạn cũng sẽ đè nén nó. Khi đè nén nỗi sợ, bạn sẽ làm tổn thương bản thể của mình. Bạn cảm thấy mình hèn nhát - bạn có thể tìm cách không nhìn thẳng vào điều đó, nhưng nó là sự thật, một thực tế. Nó sẽ không biến mất chỉ vì bạn không nhìn nó. Bạn đang hành xử như một con đà điểu. Khi nhìn thấy kẻ thù, nhìn thấy nguy cơ chết chóc, đà điểu vùi đầu vào cát. Nhưng việc nhắm mắt và vùi đầu vào trong cát không làm cho kẻ thù biến mất. Trên thực tế, khi làm vậy thì đà điểu còn dễ bị kẻ địch làm hại hơn. Đà điểu cho rằng vì nó không nhìn thấy nên bây giờ kẻ địch không còn nữa, nó cho rằng phải *nhìn thấy kẻ địch* thì kẻ địch mới có thật, thế nên giờ đây nó không còn sợ hãi. Nhưng thực tế là con đà điểu đang rơi vào tình thế nguy hiểm hơn; nhờ không bị chú ý nên kẻ địch của nó càng có ưu thế hơn.

Nếu không vùi đầu vào cát thì con đà điểu có thể làm được việc gì đó có ích. Nhưng "vùi đầu vào cát" chính là những gì mọi người đang làm. Bạn nhìn thấy sự hèn nhát, bạn cố gắng không chú ý đến nó, nhưng nó là thực tế! Khi không chú ý đến sự hèn nhát của mình, bạn đã tạo ra một phần bản thân mà bạn không thể nhìn thấy. Bạn đã chia chính mình thành nhiều phần. Sau đó, một ngày nọ có một thứ khác xuất hiện - cơn giận - và bạn không muốn chấp nhận rằng có cơn giận trong bạn. Bạn ngừng nhìn vào nó. Ngày khác, lòng tham xuất hiện, và cứ thế. Bất cứ thứ gì bạn ngừng nhìn vào sẽ vẫn còn đó, nhưng lúc này, bạn tiếp tục bị co lại. Thêm nhiều phần của

con người bạn bị tách khỏi bạn - chính bạn đã làm việc đó. Và càng bị phân mảnh, bạn sẽ càng đau khổ.

Bước đầu tiên trên con đường hướng tới hạnh phúc là hợp nhất. Đó là điều mà các nhà thần bí đã luôn nhấn mạnh hết lần này đến lần khác: hợp nhất là hạnh phúc, phân mảnh là địa ngục. Vì vậy, hãy chấp nhận mọi trải nghiệm thực tế. Bạn không thể làm được gì nếu cứ phủ nhận chúng. Khi phủ nhận các trải nghiệm đó, bạn tạo ra vấn đề và vấn đề đó sẽ trở nên phức tạp hơn.

Chuyện này rất đơn giản: bạn cảm thấy mình là kẻ hèn nhát, vậy thì sao? Vậy thì "Tôi là kẻ hèn nhát" thôi chứ sao. Hãy nhìn thẳng vào thực tế! Nếu có thể chấp nhận sự hèn nhát thì bạn đã trở nên can đảm rồi. Chỉ có người can đảm mới dám thừa nhận sự hèn nhát của mình; không có kẻ hèn nhát nào làm được chuyện đó. Bạn đã ở trên con đường chuyển hóa. Vì vậy, việc đầu tiên là không để bất kỳ trải nghiệm thực tế nào trở thành một sự thật bị phủ nhận.

Tiếp theo, để có thể không phủ nhận thực tế thì trước tiên, ý thức phải tách ra khỏi tất cả những định kiến mà nó đã dùng để định hình chính nó. Nếu tâm trí của bạn bám vào những định nghĩa riêng của nó về việc bạn là ai, bám vào một ý niệm thâm căn cố đế nào đó về sự tồn tại của bạn, bạn sẽ không có chỗ để đón nhận bất kỳ thực tế nào đi ngược lại với những ý niệm đó của tâm trí mình. Nếu đã có một ý nghĩ nhất định về việc mình nên và không nên như thế nào, bạn sẽ không thể chấp nhận những chân lý về sự tồn tại của mình. Nếu có ý nghĩ rằng mình phải can đảm, rằng can đảm thì mới có giá trị, vậy thì bạn rất khó chấp nhận sự hèn nhát của mình. Nếu cho rằng mình phải làm người giàu lòng trắc ẩn và từ bi giống như Phật,

bạn không thể chấp nhận cơn giận của mình. Chính hình mẫu lý tưởng mà bạn áp vào bản thân là thứ gây ra vấn đề.

Nếu bạn không có bất kỳ hình mẫu lý tưởng nào thì sẽ không có vấn đề gì phát sinh. Bạn là người hèn nhát, vậy thì bạn là người hèn nhát thôi! Bởi vì không có ý nghĩ làm người can đảm, bạn không lên án thực tế đó - bạn không bác bỏ nó, bạn không đè nén nó, bạn không ném nó xuống đáy sâu trong bản thể của mình để không còn phải nhìn thấy nó.

Bất cứ thứ gì bị ném vào vô thức sẽ tiếp tục hoạt động từ trong đó, nó sẽ tiếp tục gây ra vấn đề cho bạn. Nó giống như một căn bệnh bị bạn nhét vào bên trong. Nó đã ở trong quá trình trồi lên bề mặt, và từ bề mặt, nó lẽ ra đã có thể biến mất. Nếu một vết thương trồi lên bề mặt, đó là việc tốt, nó đang trong quá trình được chữa lành - bởi vì chỉ khi lộ ra trên bề mặt, nó mới tiếp xúc với không khí trong lành và ánh nắng mặt trời và nhờ đó mới có thể được chữa lành. Nếu bạn ép nó vào bên trong, nếu bạn không cho nó lộ ra, nó sẽ trở thành ung thư. Nếu bị kìm nén, ngay cả một căn bệnh nhẹ cũng có thể trở nên nguy hiểm.

Không có chứng bệnh nào nên bị đè nén. Nhưng sự đè nén là khuynh hướng tất yếu nếu bạn có sẵn hình mẫu nào đó trong đầu. Bất kỳ ý niệm về hình mẫu nào cũng đều gây ra sự đè nén. Nếu bạn có lý tưởng sống không quan hệ tình dục thì tình dục sẽ trở thành vấn đề. Bạn không thể quan sát nó. Nếu bạn không có lý tưởng đó, tình dục sẽ không bị chối bỏ. Khi đó, không có sự phân chia nào giữa bạn và bản năng giới tính của bạn. Khi đó sẽ có mối giao cảm và mối giao cảm đó sẽ mang đến niềm vui.

Sự giao cảm với chính mình là nền tảng của mọi niềm vui.

Vì vậy, điều thứ hai mà bạn cần nhớ là đừng đeo mang các hình mẫu lý tưởng. Hãy nghĩ xem, nếu lý tưởng của bạn là bạn phải có ba mắt, vấn đề sẽ nảy sinh ngay lập tức bởi vì bạn chỉ có hai mắt, và lý tưởng của bạn nói rằng nếu không có ba mắt thì bạn đang bị khuyết cái gì đó. Giờ thì bạn khao khát có được con mắt thứ ba. Bạn đã tự tạo ra cho mình một nhiệm vụ bất khả thi! Vấn đề này là vô phương giải quyết. Cùng lắm là bạn có thể vẽ con mắt thứ ba lên trán. Nhưng con mắt được tô vẽ cũng chỉ là con mắt được tô vẽ; nó là đồ giả.

Các hình mẫu lý tưởng tạo ra thói giả tạo nơi con người. Hãy nhìn vào điều phi lý này: con người có lý tưởng là không trở thành những kẻ giả tạo, nhưng thói giả tạo lại xuất hiện thông qua các lý tưởng. Nếu mọi lý tưởng đều biến mất, sẽ không còn thói giả tạo. Thói giả tạo tồn tại bằng cách nào? Nó là cái bóng của việc đeo mang các lý tưởng. Lý tưởng càng lớn, thói giả tạo càng nặng. Bạn sẽ tìm thấy tại Ấn Độ nhiều kẻ giả tạo hơn bất cứ nơi nào khác trên thế giới, bởi vì người Ấn đã sống hàng bao thế kỷ với những lý tưởng vĩ đại. Những lý tưởng kỳ lạ, điên rồ…

Ví dụ, một tu sĩ Kỳ Na giáo (Jaina)[10] không thể mãn nguyện nếu anh ta không có khả năng thỉnh thoảng mới ăn một bữa, giống như Mahavira[11] trong các thần thoại về ông. Thần thoại kể rằng trong mười hai năm, tổng thời gian ăn của Mahavira chỉ có một năm. Điều đó có nghĩa là cứ mười hai ngày ông ấy mới ăn một ngày và sau đó nhịn ăn trong mười hai ngày tiếp theo. Nếu đây là lý tưởng của bạn, bạn sẽ tiếp tục đau khổ. Còn nếu đây không phải là lý tưởng của bạn thì không có vấn đề gì.

Bạn thấy đó, vấn đề nảy sinh từ lý tưởng. Tu sĩ Cơ Đốc giáo không bị phiền não bởi lý tưởng nhịn ăn, anh ta không có vấn đề gì với việc nhịn ăn. Nhưng tu sĩ Kỳ Na giáo không ngừng khổ sở vì anh ta không thể hoàn thành lý tưởng đó; anh ta không đạt được nguyện vọng của mình.

Theo Kỳ Na giáo, nếu bạn thật sự thanh khiết, cơ thể của bạn sẽ không đổ mồ hôi. Giờ thì bạn có một ý tưởng ngu ngốc rồi đây! Cơ thể sẽ tiếp tục đổ mồ hôi và bạn sẽ tiếp tục khổ sở.

Càng có nhiều lý tưởng, bạn sẽ càng đau khổ và thói giả tạo của bạn sẽ càng nặng, bởi vì nếu không thể thực hiện được các lý tưởng của mình thì ít ra bạn cũng phải giả vờ là mình làm được. Đó là lúc thói giả tạo xuất hiện. Thế giới sẽ không trở nên giả tạo một chút nào nếu chúng ta chấp nhận các thực tế mà không phán xét. Bất kể thực tế có như thế nào thì cũng được chấp nhận như thế ấy. Nếu chúng ta sống với trạng thái vốn có của sự tồn tại chứ không phải với những trạng thái "phải là" và "nên là", làm sao sự giả tạo có thể nảy sinh?

Hôm trước, có người hỏi tôi: "Chẳng phải ngài là một kẻ đạo đức giả đó sao? Ngài sống thoải mái, ngài ở trong một ngôi nhà khang trang, ngài di chuyển bằng chiếc xe hơi sang trọng, ngài sống như một ông hoàng". Vậy là anh ta không hiểu ý nghĩa của từ "đạo đức giả" rồi. Trong tất cả những lời dạy của mình, tôi đều nói hãy sống một cuộc đời tốt đẹp nhất có thể. Tôi không phải là kẻ đạo đức giả;

trên thực tế, tôi đang sống đúng với lời dạy của mình. Nếu tôi dạy bạn phải sống nghèo khổ trong khi tôi sống trong cung điện thì đó mới là đạo đức giả. Nhưng tôi không dạy bạn sống nghèo khổ; nghèo khổ không phải là mục tiêu của tôi. Tôi sống thuận tự nhiên; và sống thoải mái, tiện nghi là việc hết sức tự nhiên. Thật ngu ngốc khi có thể sống thoải mái mà lại không chọn cách sống thoải mái. Nếu hoàn cảnh không cho phép bạn sống thoải mái, đó lại là chuyện khác. Khi đó, hãy sống thoải mái với những điều kiện sẵn có; hãy xoay xở để sống thoải mái trong hoàn cảnh của mình.

Tôi đã trải nghiệm nhiều hoàn cảnh khác nhau nhưng tôi luôn sống thoải mái. Khi còn là sinh viên, tôi từng đi bộ hơn sáu cây số mỗi ngày để đến trường và tôi yêu điều đó! Tôi đi bộ trên quãng đường hơn sáu cây số mỗi ngày với tâm trạng vô cùng thư thái; tôi tận hưởng quãng đường đó. Khi làm giảng viên, tôi từng đạp xe đạp đến trường đại học; tôi cũng tận hưởng điều đó. Dù hoàn cảnh ra sao, dù tôi có một chiếc xe đạp hay một chiếc Mercedes-Benz thì cũng không có gì khác biệt. Tôi đã luôn sống thoải mái. Thoải mái là một loại thái độ; nó là cách sống. Tôi từng sống trong những căn nhà rất tồi tàn. Khi mới trở thành giảng viên đại học, tôi sống trong một căn phòng đơn không cửa sổ, không hệ thống thông gió. Tiền thuê nhà chỉ hai mươi rupee[12] mỗi tháng. Nhưng tôi yêu căn phòng đó, tôi tận hưởng nó, tôi hoàn toàn không có vấn đề gì với nó. Bất kể hiện tại mang đến điều gì, tôi cũng tận hưởng từng phút giây một cách trọn vẹn nhất. Tôi đã hoàn toàn say đắm với từng khoảnh khắc, tôi chưa bao giờ hối hận và tôi chưa bao giờ khát khao điều gì khác. Nếu có chuyện gì khác xảy ra, tôi cũng tận hưởng nó. Bạn không thể nói tôi là kẻ đạo đức giả. Tôi không thể là kẻ đạo đức giả, bởi vì tôi không có hình mẫu lý tưởng nào cần đạt được, không có

“phải”, không có “nên”. “Hiện tại” là tất cả những gì hiện hữu và tôi sống trong đó.

Vì vậy, điều thứ hai cần nhớ là đừng có những ý nghĩ nhất định nào đó về bản thân. Mọi người đang mang theo quá nhiều ý nghĩ về những gì họ nên trở thành. Nếu bạn có ý nghĩ trở thành một người can đảm thì sự hèn nhát sẽ trông thật xấu xí. Nhưng sự hèn nhát là một sự thật đang diễn ra trong thực tế, trong khi hình mẫu lý tưởng chỉ là hình mẫu lý tưởng, là một sự tưởng tượng của tâm trí.

Hãy gạt bỏ những điều tưởng tượng để đón nhận thực tế, hãy buông xuống mọi hình mẫu lý tưởng và khi đó, cuộc sống sẽ bắt đầu trở nên hợp nhất. Tất cả những phần bị chối bỏ bắt đầu trở về “nhà” và những phần bị kìm nén bắt đầu bộc lộ. Lần đầu tiên, bạn bắt đầu cảm nhận được sự thống nhất; bạn không còn bị phân mảnh.

Ví dụ, nếu nghĩ bản thân là một người “tử tế”, tôi sẽ không thể cho phép mình công nhận và chấp nhận cảm giác giận dữ khi chúng nảy sinh. Người “tử tế” không tức giận. Vì vậy, để giúp ý thức của mình được hợp nhất, tôi phải hiểu mình chỉ là một thực tại thay đổi theo từng khoảnh khắc, một trải nghiệm thực tế. Khoảnh khắc nào đó tôi giận dữ, khoảnh khắc nào đó tôi buồn. Đôi khi tôi ghen tị, đôi khi tôi hân hoan. Bất kể chuyện gì xảy ra trong từng khoảnh khắc đều được chấp nhận. Khi làm được như vậy, bạn trở thành một. Sự hợp nhất này chính là điều cơ bản nhất mà bạn cần hiểu.

Mục đích của tôi, vai trò của tôi ở đây là loại bỏ mọi hình mẫu lý tưởng ra khỏi tâm trí bạn. Bạn mang theo các hình mẫu lý tưởng đến gặp tôi; bạn muốn tôi củng cố các hình mẫu lý tưởng của bạn,

bạn muốn tôi hỗ trợ và giúp bạn trở thành hình mẫu mà bạn muốn trở thành. Đó có thể là động lực của bạn khi đến đây, nhưng đó không phải là việc của tôi. Việc của tôi là ngược lại, đó là giúp bạn chấp nhận con người hiện tại của bạn và quên hết mọi tưởng tượng trong đầu. Tôi muốn bạn trở nên thực tế và thực dụng hơn. Tôi muốn trao cho bạn bộ rễ cắm sâu trong đất, còn bạn đang khát khao bầu trời và đã hoàn toàn quên mất mặt đất.

Đúng là bầu trời cũng có thể trở thành mục tiêu, nhưng chỉ với những ai đã "cắm rễ" sâu vào lòng đất. Nếu một cái cây muốn vươn cao lên trời, thì thầm với mây, vui đùa với gió và giao cảm với các vì sao, cái cây đó phải cắm rễ sâu hơn và sâu hơn nữa vào lòng đất. Việc trước tiên là bám rễ vào lòng đất, sau đó việc thứ hai sẽ tự diễn ra. Rễ càng bám sâu, cây càng vươn cao; không cần làm bất cứ việc gì khác.

Mục tiêu của tôi là đưa bộ rễ của bạn cắm sâu vào mảnh đất của sự thật, mà sự thật đó chính *là* bạn. Khi đó, bỗng dưng mọi chuyện sẽ bắt đầu xảy ra. Bạn sẽ bắt đầu vươn lên. Những hình mẫu lý tưởng mà bạn luôn nỗ lực hướng tới nhưng chưa bao giờ đạt được sẽ tự xảy ra.

Nếu một người có thể chấp nhận thực tế đúng như những gì đang diễn ra, trong chính sự chấp nhận đó, mọi áp lực biến mất. Đau khổ, lo lắng, tuyệt vọng - tất cả đều hóa hư không. Khi không có nỗi lo lắng, không có sự căng thẳng, không có tình trạng phân mảnh, không có sự phân chia và cũng không có phân cực, bỗng nhiên sẽ có niềm vui. Sau đó, bỗng nhiên có tình yêu và bỗng nhiên có lòng trắc ẩn. Chúng không phải là những hình mẫu lý tưởng; chúng là những hiện tượng rất tự nhiên. Tất cả những việc bạn cần làm là

loại bỏ các hình mẫu lý tưởng, bởi vì những hình mẫu này đang hoạt động như những rào cản. Càng lý tưởng hóa, con người càng bị tắc nghẽn.

Đúng là sự hèn nhát khiến bạn đau đớn, nỗi sợ khiến bạn đau đớn, cơn giận khiến bạn đau đớn; chúng gắn liền với các cảm xúc tiêu cực. Nhưng bạn chỉ có được sự bình yên khi chấp nhận và tiếp nhận nỗi đau, chứ không phải chối bỏ nó. Khi chối bỏ nỗi đau, bạn sẽ trở nên nhỏ dần, nhỏ dần, nhỏ dần, và bạn sẽ có ngày càng ít sức mạnh. Không những vậy, bạn sẽ rơi vào một cuộc nội chiến triền miên, một cuộc chiến mà trong đó tay trái đánh tay phải, một cuộc chiến chỉ khiến bạn lãng phí năng lượng của mình.

Có một điều rất cơ bản cần được ghi nhớ, đó là chỉ khi có mối giao cảm với nỗi đau tâm lý *t*hì bạn mới có thể mở ra cánh cửa dẫn tới sự giải phóng và tính siêu việt của nỗi đau đó: *chỉ khi có mối giao cảm với nỗi đau tâm lý.* Mọi nỗi đau đều phải được chấp nhận; bạn phải đối thoại với chúng. Nỗi đau đó là bạn. Không có cách nào khác để vượt qua nó. Cách duy nhất là phải tiếp nhận nó.

Nỗi đau tâm lý có nguồn năng lượng tiềm tàng và dữ dội. Cơn giận là năng lượng, nỗi sợ là năng lượng và sự hèn nhát cũng vậy. Mọi điều xảy ra với bạn đều mang theo động lượng to lớn, một nguồn năng lượng dồi dào đang được ẩn chứa trong đó. Một khi bạn chấp nhận nó, năng lượng đó thuộc về bạn. Bạn trở nên mạnh mẽ hơn, bạn trở nên rộng lớn hơn, bạn bắt đầu trở nên thoáng đạt hơn. Khi đó, bạn có một thế giới nội tâm lớn hơn.

Nỗi đau tâm lý chỉ kết thúc khi bạn chấp nhận toàn bộ nỗi đau đó. Nỗi đau tâm lý không tồn tại chỉ vì những thứ mà bạn mô tả là “đau đớn”. Nỗi đau được tạo ra bởi cách bạn lý giải thực tại. Hãy cố

gắng hiểu điều này: nỗi đau tâm lý là do bạn tự tạo ra. Sự hèn nhát không gây ra nỗi đau; chính ý nghĩ rằng sự hèn nhát là sai, chính cách lý giải của bạn rằng sự hèn nhát không nên xuất hiện ở đó mới là thứ khiến bạn đau khổ. Bạn có một bản ngã nào đó và nó cứ lên án sự hèn nhát. Chính vì sự lên án và cách lý giải đó nên nỗi đau mới nảy sinh. Sự hèn nhát *đang tồn tại* ở đó, vì vậy, nó trở thành một vết thương. Bạn không thể chấp nhận nó và bạn không thể đánh vỡ nó bằng cách phủ nhận nó. Sự phủ nhận không giúp bạn vượt qua bất kỳ vấn đề gì; sớm muộn gì bạn cũng sẽ phải đối phó với vấn đề. Nó sẽ bùng phát hết lần này tới lần khác, nó sẽ phá vỡ sự bình yên của bạn hết lần này tới lần khác.

Bạn đang chùn chân trước sự thật về sự hèn nhát, nỗi sợ, cơn giận và nỗi buồn. Đừng làm vậy. Việc chùn chân trước sự thật sẽ gây ra nỗi đau. Hãy quan sát sự thật bên trong bản thân, hãy trở thành một phòng thí nghiệm chuyên tiến hành những thử nghiệm tuyệt vời. Bạn chỉ cần nhìn rõ: bạn đang cảm thấy sợ hãi, trời tối và bạn chỉ có một mình, xung quanh bạn chẳng có ai. Bạn bị lạc giữa rừng sâu, bạn đang ngồi dưới gốc cây trong màn đêm và nghe tiếng đàn sư tử gầm gừ - nỗi sợ đang ở đó. Lúc này, bạn có hai lựa chọn. Một là phủ nhận nỗi sợ, gồng mình lên để không run rẩy vì sợ hãi. Sau đó, nỗi sợ trở thành nỗi đau - nó ở đó và nó làm bạn đau! Ngay cả khi bạn đang dùng hết sức bình sinh để giữ cho mình bình tĩnh, nỗi sợ vẫn ở đó và nó vẫn làm bạn đau.

Lựa chọn thứ hai là hãy trải nghiệm nỗi sợ. Hãy run rẩy, hãy suy ngẫm về nó. Sợ hãi là bình thường; đàn sư tử đang gầm gừ, trời thì tối, nguy hiểm lại đang gần kề và cái chết có thể đến bất cứ lúc nào. Hãy tận hưởng thực tế đó, hãy để sự run rẩy trở thành một vũ điệu.

Một khi bạn chấp nhận nó, sự run rẩy chính là một vũ điệu. Hãy hòa nhịp với sự run rẩy và bạn sẽ ngạc nhiên: nếu bạn hòa mình vào sự run rẩy, nếu bạn trở thành sự run rẩy, toàn bộ nỗi đau sẽ biến mất.

Trên thực tế, nếu bạn để bản thân được run rẩy thì thay vì đau đớn, bạn sẽ thấy có một nguồn năng lượng đang trỗi dậy mạnh mẽ bên trong. Đó chính xác là việc mà cơ thể muốn làm. Tại sao bạn run rẩy khi sợ hãi? Sự run rẩy kích hoạt một phản ứng hóa học, nó giải phóng năng lượng, nó chuẩn bị để bạn sẵn sàng chiến đấu hoặc chạy trốn. Nó cung cấp cho bạn một nguồn năng lượng dồi dào và bộc phát - một biện pháp khẩn cấp. Khi bạn bắt đầu run rẩy, cơ thể bạn bắt đầu được làm nóng.

Đó là lý do bạn run rẩy khi trời lạnh. Không có nỗi sợ, vậy sao bạn lại run khi trời lạnh? Cơ thể tự động run lên để làm ấm khi gặp lạnh. Đó là bài tập thể dục tự nhiên của cơ thể. Các mô bên trong cơ thể bắt đầu run lên để được làm ấm, nhờ đó chúng có thể đối phó với cái lạnh. Nếu cố ngăn cơ thể run rẩy khi bị lạnh, bạn sẽ cảm thấy đau đớn.

Đó chính xác là những gì xảy ra khi bạn sợ hãi. Cơ thể bạn đang cố gắng chuẩn bị. Nó đang giải phóng các chất hóa học vào trong máu, nó đang chuẩn bị để bạn sẵn sàng đối mặt với một mối nguy hiểm nào đó. Có thể bạn sẽ phải chiến đấu, hoặc có thể bạn sẽ phải bỏ chạy. Dù phản ứng theo cách nào, bạn đều cần năng lượng.

Hãy xem vẻ đẹp của nỗi sợ, hãy xem sự chuyển hóa kỳ diệu mà nỗi sợ mang lại; nó chỉ đang cố gắng giúp bạn trở nên sẵn sàng đối mặt với tình huống trước mắt, để bạn có thể chấp nhận thử thách. Nhưng thay vì chấp nhận thử thách, thay vì hiểu nỗi sợ, bạn bắt đầu chối bỏ nó. Bạn tự nhủ: “Anh là một người tuyệt vời như vậy mà anh

lại đang run rẩy ư? Hãy nhớ rằng không có cái chết, nhớ rằng linh hồn là bất tử. Một linh hồn bất tử lại run rẩy hay sao? Hãy nhớ cái chết không thể hủy diệt anh, lửa không thể thiêu cháy anh, vũ khí không thể làm tổn hại đến anh. Hãy nhớ điều đó, đừng run rẩy, hãy kiểm soát bản thân".

Giờ đây bạn đang tạo ra một sự mâu thuẫn. Phản ứng tự nhiên của bạn là sợ hãi và bạn đang dùng những ý nghĩ phi tự nhiên để đối phó với nỗi sợ. Bạn đang để các hình mẫu lý tưởng cản trở quy trình xử lý tự nhiên của mình. Sẽ có nỗi đau bởi vì sẽ có sự xung đột.

Đừng bận tâm đến việc linh hồn có bất tử hay không. Ngay lúc này, sự thật là nỗi sợ đang ở đó. Hãy lắng nghe khoảnh khắc này và để nó chiếm trọn lấy bạn; hãy để khoảnh khắc này sở hữu bạn và khi đó sẽ không có nỗi đau. Khi đó, nỗi sợ là một vũ điệu huyền ảo của các nguồn năng lượng bên trong bạn. Nó giúp bạn sẵn sàng; nó là đồng minh chứ không phải kẻ thù. Nhưng cách lý giải vấn đề của bạn vẫn đang làm bạn bị tổn thương. Sự chia tách do bạn gây ra giữa bạn và cảm giác của bạn - giữa nỗi sợ, cơn giận và chính bạn - khiến bạn trở thành hai nửa. Bạn trở thành người quan sát và đối tượng được quan sát. Bạn nói: "Tôi đang ở đây trong vai trò người quan sát và có nỗi đau, đối tượng được quan sát. Tôi không phải là nỗi đau". Giờ thì *tính đối ngẫu* này gây ra nỗi đau.

Bạn không phải là người được quan sát và bạn không phải là người quan sát, bạn là cả hai. Bạn vừa là người quan sát, vừa là người được quan sát.

Đừng nói "Tôi cảm thấy sợ". Đó là cách diễn đạt sai. Đừng nói "Tôi sợ hãi". Đó cũng là cách nói không đúng. Bạn chỉ cần nói: "Tôi

là nỗi sợ. Trong khoảnh khắc này, tôi là nỗi sợ". Đừng tạo ra bất kỳ sự phân chia nào.

Khi nói "Tôi cảm thấy sợ", bạn đang tự tách mình ra khỏi cảm giác đó. Bạn đang ở đâu đó rất xa và cảm giác sợ hãi đang quẩn quanh bên bạn. Đây là tình trạng chia rẽ ở cấp độ cơ bản. Hãy nói "Tôi là nỗi sợ" và nhìn xem - thực tế thật sự là như vậy! Khi nỗi sợ ở đó, bạn là nỗi sợ. Không phải là đôi khi bạn cảm nhận tình yêu. Khi tình yêu thật sự ở đó, bạn là tình yêu. Và khi cơn giận ở đó, bạn là cơn giận.

Đây là điều mà Krishnamurti muốn nói khi nhắc đi nhắc lại "Người quan sát là người được quan sát". Người nhìn thấy là người được nhìn thấy và người trải nghiệm chính là trải nghiệm. Đừng tạo ra sự phân chia giữa chủ thể và khách thể. Đó chính là nguồn cơn của mọi đau khổ, mọi sự chia tách.

Một nhận thức không-chọn-lựa về thực tại chính là bí quyết hiệu quả nhất để khám phá bí ẩn sâu thẳm nhất trong bản thể của bạn. Đừng nói thực tại đó tốt, đừng nói thực tại đó xấu. Khi bạn nói điều gì đó là tốt, sự quyến luyến nảy sinh, sự hấp dẫn nảy sinh. Khi bạn nói điều gì đó là xấu, sự chán ghét nảy sinh. Nỗi sợ là nỗi sợ, không tốt cũng chẳng xấu. Đừng đánh giá, hãy cứ tiếp nhận nó đúng như nó vốn là. Hãy cứ để nỗi sợ là nỗi sợ. Trong nhận thức không chọn lựa đó, mọi nỗi đau tâm lý chỉ đơn giản bốc hơi như những giọt sương mai trong nắng sớm và để lại một không gian trong lành, thanh sạch. Đây là "một thể", là Đạo, hoặc bạn có thể gọi là Thượng đế. "Một thể" là cái còn lại khi mọi nỗi đau biến mất, khi bạn không còn bị chia tách, khi người quan sát đã trở thành đối tượng được

quan sát: đây là trải nghiệm về sự thần thánh, về giác ngộ hoặc bất cứ tên gọi nào mà bạn muốn dùng để mô tả nó.

Trong trạng thái "một thể", không có cái tôi, bởi vì không có người quan sát/người kiểm soát/người phán xét. "Một thể" là trạng thái duy nhất nảy sinh và thay đổi từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác. Có lúc nó là sự hân hoan, có lúc nó là nỗi buồn, lòng trắc ẩn, sự hủy diệt, nỗi sợ hoặc sự cô đơn. "Một thể" không nói "tôi buồn" hay "tôi có nỗi buồn", mà nó nói "tôi là nỗi buồn" - bởi vì hai cách diễn đạt đầu tiên ngụ ý một cái tôi tách biệt ra khỏi cái vốn có. Trên thực tế, không có "cái tôi" nào đang trải nghiệm cảm giác đó. Chỉ có chính cảm giác đó.

Hãy suy ngẫm điều này: *chỉ có chính cảm giác đó.*

Không có cái tôi nào đang cảm thấy sợ hãi; tại một thời điểm nhất định nào đó, sự hiện hữu đó *là* nỗi sợ. Trong các thời điểm khác, sự hiện hữu đó không phải là nỗi sợ. Nhưng bạn không tách biệt với thời điểm đó, với thứ đang nảy sinh; chỉ có chính cảm giác đó. Thế nên bạn không thể làm gì đối với những trải nghiệm đang diễn ra trong khoảnh khắc này. Không có ai để "làm gì đó".

Mọi thứ đang hiện hữu đều đẹp, ngay cả sự xấu xí. Mọi thứ đang hiện hữu đều hiện hữu với đúng bản chất của nó, bất kể bạn có chấp nhận nó hay không. Sự chấp nhận hay phủ nhận của bạn đều không tạo ra bất kỳ sự khác biệt nào đối với thực tính của nó. Nó hiện hữu như thế nào thì chính là thế đó. Nếu bạn chấp nhận nó, niềm vui sẽ nảy sinh trong bạn, nếu từ chối nó, bạn sẽ đau đớn, nhưng thực tế vẫn không thay đổi. Bạn có thể đau đớn, nỗi đau tâm lý - chính bạn tạo ra nỗi đau đó vì bạn không thể chấp nhận và tiếp nhận điều đang nảy sinh. Bạn chối bỏ sự thật; trong sự chối bỏ đó,

bạn trở thành tù nhân. Sự thật sẽ giải phóng bạn, nhưng bạn từ chối nó; do đó, bạn bị xiềng xích. Nếu cứ phủ nhận sự thật, bạn sẽ mãi bị giam cầm.

Sự thật vẫn tồn tại. Dù bạn chấp nhận hay phủ nhận thì thực tế đó cũng không thay đổi, chỉ có thực tế tâm lý của bạn thay đổi. Có hai khả năng có thể xảy ra: hoặc đau khổ hoặc vui vẻ, hoặc bệnh tật hoặc khỏe mạnh. Nếu bạn phủ nhận sự thật, sẽ có bệnh tật, sẽ có sự khó chịu, bởi vì bạn đang cắt bỏ một phần của mình; hành động đó sẽ để lại cho bạn những vết thương và sẹo. Nếu bạn chấp nhận sự thật, sẽ có sự chúc tụng, sức khỏe và sự trọn vẹn.

Không có sự thật nào ràng buộc con người; ràng buộc không phải là tính chất của sự thật. Nhưng khi bạn chối bỏ sự thật, bạn bị khóa trong sự chối bỏ của mình và bạn đè nén. Trong sự chối bỏ đó, bạn trở nên què quặt, bạn bị tê liệt.

Hãy nhớ rằng ý nghĩ về việc được tự do cũng chính là một hình mẫu lý tưởng. Tự do không phải là một hình mẫu lý tưởng, nó là sản phẩm phụ của việc chấp nhận bản thân. Tự do là một sản phẩm phụ; nó không phải là mục tiêu của những nỗ lực và cố gắng của bạn. Bạn không thể có được tự do nhờ nỗ lực thật nhiều; tự do xảy ra khi bạn thư giãn. Và làm sao bạn có thể thư giãn nếu bạn không thể chấp nhận sự hèn nhát của mình? Nếu không thể chấp nhận nỗi sợ của mình, nếu không thể chấp nhận tình yêu của mình, nếu không thể chấp nhận nỗi buồn của mình, làm sao bạn có thể thư giãn?

Tại sao con người không thể thư giãn? Nguyên nhân cơ bản khiến họ rơi vào trạng thái căng thẳng kinh niên là gì? Đây chính là nguyên nhân cơ bản: suốt nhiều thế kỷ, cái gọi là tôn giáo đã luôn

dạy bạn từ chối và từ chối. Tôn giáo dạy bạn cách chối bỏ, tôn giáo dạy bạn rằng mọi thứ đều sai trái. Bạn phải thay đổi điều này, bạn phải thay đổi chuyện kia, chỉ có như vậy thì bạn mới được Thượng đế chấp nhận. Tôn giáo đã tạo ra quá nhiều sự chối bỏ đến mức bạn không thể chấp nhận ngay cả bản thân mình, những người sống cùng bạn không thể chấp nhận bạn, vậy làm sao bạn có thể được Thượng đế chấp nhận?

Sự tồn tại đã chấp nhận bạn rồi - đó là lý do bạn ở đây.

Nếu không, bạn không thể ở đây. Đây là lời dạy cơ bản tôi dành cho bạn. Sự tồn tại đã chấp nhận bạn rồi. Bạn không phải tìm cách để được chấp nhận, bạn đã xứng đáng rồi. Hãy thư giãn, tận hưởng cách thức mà tự nhiên đã tạo ra bạn. Nếu tự nhiên đã tạo ra sự hèn nhát trong bạn, hẳn phải có lý do cho chuyện đó. Hãy tin tưởng và chấp nhận. Có gì sai khi là một người hèn nhát? Có gì sai khi sợ hãi? Chỉ có kẻ ngốc mới không cảm thấy sợ hãi, chỉ người khờ dại mới không sợ hãi. Nếu một con rắn xuất hiện trên lối đi của bạn, bạn sẽ lập tức nhảy bắn lên. Chỉ có kẻ ngu ngốc, khờ dại mới không dè chừng con rắn. Còn nếu thông minh, bạn sẽ nhảy; càng thông minh, bạn càng nhảy nhanh hơn! Đây là một phần của trí thông minh, nó hoàn toàn tốt đẹp. Nó giúp ích cho cuộc đời bạn, nó bảo vệ bạn.

Nhưng những hệ tư tưởng ngu xuẩn đã được truyền dạy cho mọi người và bạn cứ tiếp tục bám lấy các lề thói cũ. Bạn không lắng nghe những lời tôi đang nói. Tôi đang nói dù bạn là ai, hãy chấp nhận bản thân một cách vô điều kiện - và sự chấp nhận là chìa khóa để mở ra cánh cửa dẫn tới sự chuyển hóa.

Tôi không nói bạn hãy chấp nhận bản thân để được chuyển hóa - nếu tôi nói vậy, bạn đã không chấp nhận bản thân dù chỉ một chút,

bởi vì trong sâu bên trong bạn là khao khát được chuyển hóa. Bạn nói: “Được thôi, nếu chấp nhận bản thân mang lại sự chuyển hóa, tôi sẽ chấp nhận bản thân”. Nhưng đó không phải là chấp nhận; bạn hoàn toàn không nắm bắt được ý nghĩa của việc chấp nhận bản thân. Bạn vẫn khao khát được biến đổi. Nếu tôi đảm bảo bạn sẽ biến đổi, và bạn chấp nhận bản thân vì sự đảm bảo đó, vậy thì sự chấp nhận ở đâu? Bạn đang sử dụng sự chấp nhận như một phương tiện; mục đích là để được chuyển hóa, được tự do, được thấu tỏ bản thân, được đạt đến trạng thái niết bàn. Sự chấp nhận ở đâu?

Sự chấp nhận phải xảy ra vô điều kiện, không vì bất kỳ lý do nào, không có bất kỳ động cơ nào. Chỉ khi đó nó mới giải phóng bạn. Nó mang lại niềm vui vô hạn, nó mang lại sự tự do tuyệt đẹp, nhưng sự tự do đó không phải là mục tiêu. Sự chấp nhận là một tên gọi khác của tự do. Nếu bạn thật sự chấp nhận, nếu bạn hiểu sự chấp nhận mà tôi nói đến, bạn sẽ có tự do - ngay lập tức, ngay tức thì.

Chuyện này không xảy ra theo kiểu bạn chấp nhận bản thân trước, sau đó thực hành việc chấp nhận và rồi một ngày nào đó, tự do sẽ tới - không phải như vậy. Bạn chấp nhận bản thân và tự do xuất hiện, bởi vì nỗi đau tâm lý sẽ biến mất ngay lập tức.

Bạn hãy làm thử đi. Những điều tôi nói đều có thể được trải nghiệm. Bạn có thể làm được, đây không phải là chuyện có tin tôi hay không. Bạn đã luôn chiến đấu với nỗi sợ của mình; hãy chấp nhận nỗi sợ và xem chuyện gì xảy ra. Hãy chỉ ngồi im lặng và chấp nhận nó, và tự nhủ: “Tôi có nỗi sợ, vì vậy tôi là nỗi sợ”. Trong trạng

thái thiền định đó, trạng thái "Tôi là nỗi sợ", tự do bắt đầu xuất hiện. Khi bạn hoàn toàn chấp nhận, tự do cập bến.

Thỉnh thoảng, khi mặt tối của tâm trí tôi trỗi dậy, tôi thật sự sợ hãi. Thật khó để chấp nhận rằng nó chỉ là cực đối lập của mặt sáng. Tôi cảm thấy dơ bẩn, mặc cảm tội lỗi và vô giá trị. Ngài có thể lý giải vấn đề này không?

Bạn cần hiểu một điều cơ bản, đó là bạn không phải tâm trí, không phải mặt tối và cũng không phải mặt sáng của tâm trí. Nếu bạn đồng nhất bản thân với phần đẹp đẽ, bạn sẽ không thể tách mình ra khỏi phần xấu xí; chúng là hai mặt của cùng một đồng xu. Bạn có thể có toàn bộ hoặc vứt bỏ toàn bộ chứ không thể phân chia nó.

Nỗi lo lắng của con người xuất phát từ việc họ muốn chọn những thứ trông đẹp đẽ và tươi sáng. Họ muốn chọn tất cả những tia hy vọng và bỏ lại cơn bĩ cực phía sau. Nhưng họ không biết rằng tia hy vọng đó không thể tồn tại nếu thiếu cơn bĩ cực. Cơn bĩ cực là bối cảnh phía sau và vô cùng cần thiết để họ có thể nhìn thấy hy vọng.

Lựa chọn là bất an, lựa chọn là tự gây rắc rối cho mình. Không lựa chọn có nghĩa là tâm trí có ở đó và nó có một mặt tối cùng với một mặt sáng - vậy thì sao? Chuyện đó ảnh hưởng gì tới bạn? Tại sao bạn phải lo lắng?

Ngay tại khoảnh khắc bạn không lựa chọn, mọi nỗi bất an sẽ biến mất. Một sự chấp nhận vô cùng ý nghĩa xuất hiện, đó là sự chấp nhận rằng tâm trí chính là như vậy, rằng đây là bản chất của tâm trí - và đó không phải vấn đề của bạn, bởi vì bạn không phải là tâm trí. Nếu bạn là *tâm trí*, hẳn là không có vấn đề gì cả. Khi đó, ai

sẽ chọn lựa và ai sẽ nghĩ về việc vượt lên trên? Ai sẽ cố gắng chấp nhận và hiểu về việc chấp nhận?

Bạn tách biệt, hoàn toàn tách biệt. Bạn chỉ là người chứng kiến và không gì khác. Nhưng bạn đang là người quan sát, người đồng nhất bản thân với những thứ có vẻ dễ chịu và quên mất rằng thứ khó chịu đang theo sau như một chiếc bóng. Bạn không thấy phiền với sự dễ chịu, bạn vui mừng khi ở trong sự dễ chịu đó. Vấn đề xuất hiện khi sự tồn tại của cực đối lập xuất hiện - khi đó, bạn bị giằng xé.

Nhưng bạn là người gây ra toàn bộ vấn đề này. Vì không thể chỉ là người chứng kiến nên bạn bị đồng nhất.

Câu chuyện *Sự sa ngã* trong Kinh thánh chỉ là hư cấu. Cú ngã thật sự là ngã từ vị trí người chứng kiến sang người tự đồng nhất bản thân với thứ gì đó và đánh mất sự chứng kiến của mình.

Thỉnh thoảng bạn hãy thử làm việc này: hãy để tâm trí là bất cứ thứ gì mà nó đang là. Hãy nhớ bạn không phải là tâm trí. Khi làm được như vậy, bạn sẽ có một niềm vui bất ngờ. Khi bạn ít ràng buộc bản thân vào một ý nghĩ nào đó, tâm trí bắt đầu giảm sức ảnh hưởng - bởi vì sức mạnh của tâm trí đến từ việc bạn tự đồng nhất bản thân với thứ gì đó. Nó hút máu bạn. Nhưng khi bạn bắt đầu tách ra và giữ khoảng cách, tâm trí bắt đầu co rút lại.

Ngày mà bạn hoàn toàn tách khỏi tâm trí, dù chỉ trong một khoảnh khắc, sự thấu tỏ xuất hiện. Tâm trí chỉ đơn giản là chết đi; nó không còn ở đó nữa. Nó từng rất tràn đầy, từng không ngừng hoạt động - hết ngày này qua ngày khác, nó thức, nó ngủ… - bỗng nhiên, nó không còn ở đó nữa. Bạn nhìn quanh và chỉ thấy sự trống rỗng, chỉ thấy hư vô.

Cùng với sự biến mất của tâm trí, cái tôi cũng biến mất. Khi đó, chỉ có một nhận thức với một số đặc tính nhất định và không có "tôi" trong đó. Cùng lắm là bạn có thể xem nó như thứ gì đó tương tự với "cái-tồn-tại", nhưng không phải "cái-tôi". Nói chính xác hơn nữa, nó là "cái-đang-tồn-tại" bởi vì ngay cả trong "cái-tồn-tại" cũng có bóng dáng của "cái-tôi". Khoảnh khắc bạn biết được "cái-đang-tồn-tại" của nhận thức, nhận thức đã trở thành vũ trụ. Cùng với sự biến mất của tâm trí, cái tôi cũng biến mất. Và trong những thứ biến mất đó có nhiều thứ vô cùng quan trọng, vô cùng rắc rối đối với bạn. Bạn đã cố gắng giải quyết chúng và chúng trở nên ngày càng phức tạp; mọi thứ đều là vấn đề, là nỗi bất an và dường như không có lối thoát nào cho bạn.

Tôi sẽ nhắc lại câu chuyện "Con ngỗng ra ngoài rồi". Nó liên quan đến tâm trí và "cái-đang-tồn-tại" của bạn.

Thầy bảo trò suy ngẫm về một công án:

Một con ngỗng nhỏ được đặt vào một cái lọ, được cho ăn và nuôi dưỡng. Con ngỗng ngày một lớn dần lên và chiếm hết không gian trong lọ. Giờ thì nó quá lớn nên không thể chui ra khỏi lọ, bởi vì cổ lọ quá nhỏ. Và công án là bạn phải đem con ngỗng ra ngoài mà không đập vỡ cái lọ, cũng không làm chết con ngỗng.

Thật là rối trí. Bạn có thể làm gì? Con ngỗng quá lớn; bạn không thể đưa nó ra mà không làm vỡ cái lọ, nhưng bạn lại không được phép làm vỡ lọ. Bạn cũng không thể cứ lôi con ngỗng ra mà không quan tâm tới sự sống chết của nó. Bạn không được phép làm chết ngỗng.

Ngày qua ngày, người học trò suy ngẫm hết cách này đến cách khác nhưng không tìm ra cách nào - thực tế là không có cách nào.

Anh ta mệt mỏi, hoàn toàn kiệt sức và bỗng nhiên có sự thấu tỏ… bỗng nhiên, anh ta hiểu ra thầy mình không quan tâm đến cái lọ và con ngỗng; chúng phải đại diện cho điều gì khác. Cái lọ là tâm trí, bạn là con ngỗng. Và với sự chứng kiến, "con ngỗng" có thể ra khỏi "cái lọ" mà không có bất kỳ tổn hại nào. Khi không ở trong tâm trí, bạn có thể trở nên đồng nhất với nó đến mức bạn bắt đầu cảm thấy mình đang ở bên trong nó. Người học trò chạy tới gặp thầy và nói rằng con ngỗng ra ngoài rồi. Người thầy đáp: "Con đã hiểu vấn đề rồi. Giờ đây con hãy giữ nó bên ngoài. Nó chưa bao giờ ở trong cả".

Nếu cứ loay hoay với con ngỗng và cái lọ, bạn không có cách nào giải quyết được vấn đề. Chính cái nhận thức nó phải đại diện cho một điều gì đó khác mới giúp bạn giải quyết vấn đề, nếu không thì người thầy đã không đặt ra câu đố đó cho bạn. Nó có thể là gì khác đây? Mục tiêu của mối quan hệ thầy trò, toàn bộ công việc dạy và học này, đều hướng về tâm trí và nhận thức.

Nhận thức là con ngỗng - nó không nằm bên trong cái lọ tâm trí, nhưng bạn tin nó đang bị kẹt trong đó và bạn đang hỏi mọi người cách đưa nó ra ngoài. Có những tên sẽ chỉ bạn các kỹ thuật để thoát khỏi cái lọ. Tôi gọi họ là những kẻ ngốc bởi vì họ chẳng hiểu gì cả: con ngỗng đang ở ngoài, nó chưa bao giờ ở trong, vì vậy, câu hỏi về việc đưa nó ra ngoài không tồn tại.

Tâm trí chỉ là một luồng suy nghĩ lướt qua bạn trên màn hình của bộ não. Bạn là người quan sát. Nhưng bạn bắt đầu đồng nhất bản thân với những thứ đẹp đẽ; đó là những khoản hối lộ. Một khi vướng vào những điều đẹp đẽ, bạn cũng vướng vào những thứ xấu xa, bởi tâm trí không thể tồn tại mà không có tính đối ngẫu.

Nhận thức không thể tồn tại cùng với tính đối ngẫu, và tâm trí không thể tồn tại mà không có tính đối ngẫu.

Nhận thức không có tính hai mặt, còn tâm trí thì có. Vì vậy, hãy chỉ quan sát mà thôi. Tôi không dạy bạn bất kỳ giải pháp nào, tôi dạy bạn chỉ một cách này: hãy lùi lại một chút và quan sát. Hãy tạo khoảng cách giữa bạn và tâm trí. Cho dù nó tốt đẹp, ngon miệng, xấu xí hay là thứ mà bạn muốn đến gần để tận hưởng - hãy giữ khoảng cách càng xa càng tốt, hãy nhìn nó như cách bạn xem phim. Nhưng mọi người thậm chí còn đồng nhất bản thân với cả những bộ phim…

Tôi đã nhìn thấy người ta khóc khi xem phim, nước mắt của họ cứ rơi xuống - trong khi không có gì xảy ra! Thật may là rạp chiếu phim tối đen; nó giúp họ không cảm thấy xấu hổ. Tôi từng hỏi cha tôi: “Cha có thấy không? Người ngồi cạnh cha đang khóc!”.

Cha tôi đáp: “Mọi người trong rạp đều đang khóc. Cảnh phim đó thật là…”.

Nhưng đó chỉ là màn hình và không có gì khác. Không ai bị giết, không có bi kịch nào xảy ra - chỉ là một bộ phim đang được trình chiếu, chỉ là những hình ảnh chuyển động trên màn hình. Vậy mà mọi người khóc và cười, và trong suốt ba giờ đồng hồ, họ gần như đánh mất bản thân trong phim. Họ trở thành một phần của bộ phim, họ đồng nhất bản thân với một nhân vật nào đó.

Cha lại nói với tôi: “Nếu cứ thắc mắc về phản ứng của người khác thì con không thể thưởng thức bộ phim”.

Tôi đáp lại: “Con có thể thưởng thức bộ phim, nhưng con không muốn khóc; con không thấy việc khóc khi xem phim có gì vui. Con có thể coi nó là một bộ phim, nhưng con không muốn trở thành một phần của nó. Những người này đang trở thành một phần của bộ phim”.

Ông nội tôi có quen một người thợ cắt tóc nghiện thuốc phiện. Ông thợ đó có thể mất hai giờ đồng hồ để làm một việc mà người khác chỉ cần năm phút là làm xong, và ông ấy còn không ngừng nói huyên thiên. Nhưng ông nội tôi và người thợ cắt tóc đó là bạn từ thời thơ ấu. Tôi vẫn còn nhớ hình ảnh ông nội ngồi trên chiếc ghế của người thợ cắt tóc đó… và ông ấy là một người nói chuyện đáng mến. Những người nghiện thuốc này có một đặc điểm, đó là họ có thể say sưa nói chuyện và kể về bản thân, về những chuyện đang xảy ra mỗi ngày; đó là sự thật. Ông nội tôi chỉ đáp lại bằng những câu đơn giản như "Ừ, đúng rồi, thật tuyệt…".

Một ngày nọ, tôi nói với ông nội: "Gần như ông thợ cắt tóc nói gì thì ông cũng trả lời 'Ừ, đúng rồi, thật tuyệt'. Nhưng đôi khi ông ấy nói ra những lời vô nghĩa và không liên quan gì cả".

Ông tôi đáp: "Cháu muốn ông phải làm sao? Ông ấy là kẻ nghiện thuốc phiện". Và người thợ cắt tóc đó sử dụng dao cạo có lưỡi rời, loại dao cạo vô cùng sắc bén không dành cho dân a-ma-tơ. "Cháu muốn ông phải nói gì với người đàn ông đang cầm một con dao bén ngót đặt ngay trên cổ họng của ông? Nếu ông không đồng tình với ông ấy… ông ấy có thể giết ông! Và ông ấy biết hết đấy. Thỉnh thoảng ông ấy nói: 'Ông không bao giờ nói không. Ông luôn tán thành, ông luôn nói tuyệt vời'. Khi đó, ông thường nói với ông ấy: 'Ông biết rằng ông luôn chịu ảnh hưởng của thuốc phiện. Tôi gần như không thể trò chuyện, thảo luận hay bày tỏ sự bất đồng ý kiến với ông. Ông đang kề một con dao trên cổ họng tôi và ông muốn tôi nói không với những chuyện ông nói ư?'".

Nghe tới đó, tôi mới hỏi ông nội: "Sao ông không đổi thợ cắt tóc? Có rất nhiều thợ cắt tóc trong làng. Đó là chưa kể tới việc ông thợ

này mất đến hai giờ để hoàn thành một công việc lẽ ra chỉ tốn năm phút. Đôi khi ông ấy chỉ cạo một nửa bộ râu của ông rồi nói ‘Tôi sẽ quay lại’ và bỏ đi mất. Ông cứ ngồi đó chờ, trong khi ông ấy đi vắng cả giờ đồng hồ vì ông ấy bận nói chuyện với người khác và quên mất có khách đang đợi mình. Sau đó, ông ấy quay lại và nói: ‘Ôi trời, vậy mà ông vẫn còn ngồi đây sao?’”.

Ông nội cười khổ: “Ông có thể làm gì khác được? Ông không thể về nhà với bộ râu chỉ cạo một nửa”.

Những lúc như vậy, ông tôi thường hỏi người thợ cắt tóc đã đi đâu và người thợ cắt tóc trả lời: “Tôi bị cuốn vào một cuộc tranh luận thú vị với người khác nên hoàn toàn quên mất ông. Thật may là người đó có việc phải đi, nếu không thì hẳn ông đã phải ngồi chờ cả ngày”.

Có vài lần ông thợ cắt tóc thậm chí còn không đóng cửa tiệm vào ban đêm. Ông ấy chỉ đi thẳng về nhà mà không hề nhớ là phải ghé qua tiệm để đóng cửa. Thi thoảng vẫn có một vị khách nào đó ngồi đợi ông ấy trong tiệm, còn ông ấy thì đã về nhà ngủ. Ai đó đành phải nói với người khách tội nghiệp: “Anh về đi, sáng mai ông thợ đó mới quay lại. Ông ấy quên đóng cửa tiệm và quên luôn cả anh rồi. Ông ấy hẳn đã ngủ phè ở nhà rồi”.

Và nếu người khách đó nổi giận… Đôi khi có khách hàng mới đến tiệm và bị làm cho tức giận. Lúc đó, người thợ sẽ nói: “Bình tĩnh. Cùng lắm thì anh không cần trả tiền cho tôi. Tôi chỉ mới cạo một nửa bộ râu của anh thôi; anh có thể đi. Tôi không muốn tranh cãi. Anh không cần phải trả tiền; tôi không đòi anh phải trả dù chỉ một nửa số tiền”.

Nhưng không ai có thể rời đi khi mới cạo nửa bộ râu hay mới cắt nửa mái tóc! Bạn yêu cầu ông ấy cạo râu thì ông ấy lại bắt đầu cắt tóc, và đến khi bạn nhận ra thì ông ấy đã cắt xong rồi. Lúc này, ông thợ sẽ hỏi: “Giờ anh muốn gì? Tôi đã làm xong gần một phần tư công việc rồi. Nếu anh muốn để y như vậy, tôi có thể dừng lại; nếu không, tôi sẽ làm nốt. Nhưng tôi sẽ không tính tiền chỗ tóc đã cắt, vì nếu anh nói anh chưa bao giờ muốn cắt tóc, vậy thì đó là lỗi của tôi và tôi nên chịu phạt. Tôi sẽ không tính tiền anh”.

Người đàn ông đó thật nguy hiểm! Nhưng ông nội tôi thường nói: “Ông ấy nguy hiểm nhưng đáng mến và ông đã thân thiết với ông ấy đến mức không thể hình dung được nếu ông ấy chết trước ông thì ông có thể đặt chân vào một tiệm cắt tóc khác hay không. Ông không thể tưởng tượng được chuyện đó… Cả đời ông gần như chỉ cắt tóc ở tiệm ông ấy. Sự gắn bó đó đã trở nên sâu sắc tới mức ông có thể ngừng cạo râu chứ không thể đổi thợ cạo”.

Nhưng may là ông nội tôi đã chết trước người thợ cắt tóc nghiện thuốc nên không cần phải phiền não về những chuyện đó.

Bạn đồng nhất bản thân với bất kỳ thứ gì. Mọi người đồng nhất bản thân với người khác và tự khiến mình khốn khổ. Họ đồng nhất bản thân với một sự vật, hiện tượng nào đó và đau khổ nếu thứ đó mất đi.

Sự đồng nhất đó là căn nguyên của sự khổ sở. Và mọi sự đồng nhất đều là đồng nhất với tâm trí.

Hãy bước sang một bên, hãy để tâm trí đi qua.

Và chẳng bao lâu sau, bạn sẽ nhận ra không có bất kỳ vấn đề gì cả: con ngỗng đang ở bên ngoài. Bạn không phải đập vỡ cái lọ và bạn cũng không phải giết con ngỗng.

Đôi khi tôi tự hỏi liệu tôi có thật sự muốn buông bỏ những vấn đề của mình, chấp nhận chúng thay vì loay hoay vùng vẫy với chúng hay không. Tôi có cảm giác như một phần của bản thân tôi đã gắn kết quá chặt với những vấn đề này, thế nên ý nghĩ từ bỏ nó có hơi đáng sợ.

Đúng là như vậy; con người bám vào bệnh tật của họ, bám vào những lời phàn nàn, vào tất cả những thứ kìm kẹp họ. Họ cứ nói: “Đây là những vết thương và tôi muốn chúng lành lại”. Nhưng tận sâu bên trong, họ cứ mãi tạo ra những vết thương, bởi vì nếu tất cả những vết thương đều được chữa lành, họ sợ bản thân mình sẽ không còn ở đó.

Hãy quan sát mọi người - họ bám vào căn bệnh của họ. Họ nói về nó như thể đó là thứ đáng được nói tới. Mọi người đều nói về bệnh tật, về những tâm trạng tiêu cực của họ, nhiều hơn bất cứ điều gì khác. Hãy lắng nghe họ và bạn sẽ thấy họ thích thú khi nói về những chuyện đó. Mỗi tối, người ta đến tìm tôi và tôi phải lắng nghe - suốt nhiều năm, tôi đã lắng nghe và nhìn vào gương mặt của họ. Họ đang tận hưởng chúng! Họ là những kẻ tử vì đạo… bệnh tật của họ, cơn giận, lòng thù hận, vấn đề nọ vấn đề kia, lòng tham của họ, tham vọng của họ. Toàn bộ chuyện này thật điên rồ - bởi vì họ đang muốn loại bỏ những thứ đó, nhưng khi bạn nhìn mặt họ, bạn sẽ thấy họ đang tận hưởng chúng. Nếu những vấn đề này thật sự biến mất, vậy họ sẽ tận hưởng cái gì? Nếu toàn bộ bệnh tật của họ biến mất và họ hoàn toàn khỏe mạnh, lành lặn, vậy thì họ sẽ không có gì để nói nữa.

Người ta đến gặp bác sĩ tâm thần và sau đó họ kể về chuyện đó - rằng họ đã đi gặp vị bác sĩ tâm thần này, họ đã gặp thầy kia. Họ

thật sự thích thú khi được nói: “Tất cả những người đó, mọi người, đều bó tay với tôi. Tôi vẫn như cũ, không ai có thể thay đổi tôi”. Như thể họ thành công bởi vì họ chứng minh được mọi bác sĩ tâm thần đều thất bại!

Tôi đã nghe kể về một người đàn ông mắc chứng bệnh tưởng[13], anh ta liên tục nói về những căn bệnh của mình. Không ai tin anh ta, bởi vì anh ta đã được kiểm tra và khám bệnh theo đủ mọi cách có thể và kết quả là không có gì bất ổn. Nhưng ngày nào anh ta cũng đều tìm gặp bác sĩ để nói rằng anh ta đang bệnh rất nặng.

Dần dần, bác sĩ nhận ra một chuyện, đó là mỗi khi người đàn ông đó nghe về một chứng bệnh nào đó - nếu có một quảng cáo trên ti-vi về một loại thuốc trị bệnh hoặc một cuộc nói chuyện về bệnh tật - ngay lập tức, anh ta nói mình mắc căn bệnh đó. Nếu anh ta đọc về bất cứ chứng bệnh nào trên tạp chí thì ngay ngày hôm sau, anh ta sẽ có mặt tại phòng khám của bác sĩ trong trạng thái ốm yếu vô cùng và liệt kê đủ các triệu chứng. Thế nên bác sĩ nói với anh ta: “Đừng làm phiền tôi như vậy, bởi vì tôi đã đọc cùng loại tạp chí và xem cùng chương trình truyền hình như anh đã xem, và ngay ngày hôm sau, anh đến đây nói rằng mình mắc chứng bệnh được đề cập trong đó”.

Nghe vậy, anh ta không đến vị bác sĩ này nữa, nhưng anh ta không ngừng phát rồ về ý nghĩ mình bị bệnh trầm kha. Sau đó, anh ta chết, như ai rồi cũng chết. Trong lúc hấp hối, anh ta yêu cầu vợ ghi vài lời trên bia mộ của anh ta và dòng chữ cỡ lớn đó vẫn còn lưu tới bây giờ: “Bây giờ mọi người tin tôi rồi chứ?”.

Con người cảm thấy quá hồ hởi về sự khốn khổ của mình. Đôi khi tôi cũng tự hỏi: nếu mọi đau khổ của họ biến mất, họ sẽ làm gì? Họ sẽ trở nên nhàn rỗi đến mức tự sát. Và theo quan sát của tôi, nếu bạn giúp họ thoát khỏi một nỗi khổ nào đó, hôm sau họ sẽ quay lại với một nỗi khổ khác. Bạn giúp họ thoát khỏi thứ đó, họ sẽ lại mang đến một thứ khác nữa, như thể họ bấu víu rất chặt vào sự đau khổ. Họ đang gặt hái cái gì đó từ sự đau khổ; đó là một khoản đầu tư và nó đang “sinh lời”.

Khoản đầu tư đó là gì? Khoản đầu tư đó là khi mang một chiếc giày không vừa chân, khi chiếc giày bó chặt bàn chân bạn, bạn cảm nhận sự tồn tại của mình rõ ràng hơn. Khi mang một đôi giày vừa vặn, bạn sẽ chỉ thư giãn. Nếu đôi giày vừa vặn, không chỉ bàn chân bị lãng quên mà “cái tôi” cũng biến mất. Không thể có bất kỳ “cái tôi” nào cùng tồn tại với một ý thức hạnh phúc - không thể! “Cái tôi” chỉ tồn tại với một tâm trí khốn khổ; “cái tôi” không là gì ngoài một tập hợp tất cả những nỗi khổ của bạn. Vì vậy, chỉ khi bạn thật sự sẵn sàng từ bỏ “cái tôi”, mọi nỗi khổ của bạn mới biến mất. Nếu không, bạn sẽ tiếp tục tạo ra những nỗi khổ mới. Chẳng có ai giúp được bạn, bởi vì bạn đang trên con đường tự làm hại bản thân, tự làm khổ mình.

Vì vậy, lần tới, khi bạn đến gặp tôi vì vấn đề nào đó thì trước tiên hãy tự vấn xem bạn có muốn giải quyết vấn đề đó hay không, bởi vì hãy lưu ý điều này: tôi có thể đưa ra giải pháp. Bạn thật sự muốn giải quyết hay chỉ muốn nói về vấn đề đó? Bạn cảm thấy vui khi nói về nó.

Hãy hướng vào bên trong và tìm hiểu, bạn sẽ nhận ra rằng tất cả những nỗi khổ của bạn tồn tại vì bạn ủng hộ chúng. Không gì có thể

tồn tại nếu không có sự ủng hộ của bạn. Vì bạn trao cho nó năng lượng nên nó mới tồn tại; nếu bạn không cho nó năng lượng, nó không thể tồn tại.

Và ai đang buộc bạn phải trao năng lượng cho những nỗi khổ đó? Ngay cả khi buồn, bạn cũng cần có năng lượng, bởi vì nếu không có năng lượng thì bạn không thể buồn. Để khiến cho tình trạng buồn bã xảy ra, bạn phải cho nó năng lượng. Đó là lý do tại sao sau khi buồn, bạn cảm thấy kiệt sức. Chuyện gì đã xảy ra? Trong cơn chán nản, bạn không làm gì cả, bạn chỉ buồn - vậy tại sao bạn lại cảm thấy kiệt quệ? Bạn nghĩ rằng mình sẽ tràn trề năng lượng sau khi thoát khỏi nỗi buồn này, nhưng thực tế không phải như vậy.

Hãy nhớ, mọi cảm xúc tiêu cực đều cần năng lượng; chúng làm bạn kiệt sức. Và tất cả các cảm xúc cũng như thái độ tích cực đều là những chiếc máy tạo năng lượng; chúng tạo ra nhiều năng lượng hơn, chúng không bao giờ hút cạn năng lượng của bạn. Nếu bạn vui, dòng năng lượng của cả thế giới bỗng chảy về phía bạn, cả thế giới cười với bạn. Người ta đã đúng khi nói: “Khi bạn cười, cả thế giới cười với bạn. Khi bạn khóc, bạn khóc một mình”. Đó là sự thật, hoàn toàn là sự thật. Khi bạn tích cực, toàn bộ sự hiện hữu sẽ tiếp tục trao cho bạn nhiều hơn, bởi vì khi bạn hạnh phúc, toàn bộ sự hiện hữu cùng hạnh phúc với bạn. Bạn không phải là gánh nặng, bạn là một bông hoa; bạn không phải là tảng đá, bạn là một con chim. Toàn bộ sự hiện hữu cảm thấy hạnh phúc về bạn.

Khi bạn giống như một tảng đá, ngồi chết lặng với nỗi buồn, chăm chút cho nỗi buồn, không ai ở đó với bạn. Không ai có thể ở cùng bạn. Đơn giản là có một khoảng cách giữa bạn và cuộc sống.

Khi đó, bất kể đang làm gì, bạn đều chỉ phụ thuộc vào nguồn năng lượng của bạn. Nó sẽ bị tiêu hao. Bạn đang lãng phí năng lượng của mình, bạn đang bị rút cạn năng lượng bởi sự vô lý của bản thân.

Nhưng có một điều cần lưu ý, đó là khi buồn và tiêu cực, bạn sẽ cảm nhận rõ cái tôi vị kỷ của mình hơn. Khi hạnh phúc, an vui, sảng khoái, bạn sẽ không cảm thấy cái tôi đó. Khi bạn hạnh phúc ngất ngây, "cái tôi" không tồn tại. Bạn được kết nối với sự hiện hữu chứ không bị tách khỏi nó; bạn hợp nhất. Khi bạn buồn, tức giận, tham lam, chỉ quanh quẩn bên trong bản thân và thích thú với các vết thương của mình, nhìn chúng hết lần này tới lần khác, chơi với chúng, cố gắng trở thành một kẻ "tử vì đạo", có một khoảng cách giữa bạn và sự hiện hữu. Bạn chỉ còn lại một mình, và ở đó bạn sẽ cảm nhận "cái tôi". Khi bạn cảm nhận "cái tôi" đó, toàn bộ sự hiện hữu cảm thấy như thể nó có hại đối với bạn. Không phải nó thật sự có hại; nó có vẻ như vậy. Nếu cảm thấy mọi người đều là kẻ thù, bạn sẽ cư xử theo cách khiến mọi người đều phải là kẻ thù.

Khi chấp nhận tự nhiên và hòa mình vào trong đó, bạn sẽ di chuyển với nó. Bài hát của cái toàn thể là bài hát của bạn, điệu nhảy của cái toàn thể là điệu nhảy của bạn. Bạn không còn tách rời khỏi nó. Bạn không cảm thấy "tôi là" - bạn chỉ đơn giản cảm thấy "Toàn bộ sự hiện hữu là như vậy. Tôi chỉ là một con sóng đến và đi, tới nơi và khởi hành, tồn tại và không tồn tại. Tôi đến và đi, cái toàn thể vẫn ở đó. Và tôi tồn tại bởi vì cái toàn thể, cái toàn thể tồn tại thông qua tôi".

Đôi khi, nó có hình có dạng, đôi khi, nó không có dáng hình cụ thể - dù thế nào thì nó vẫn đẹp. Có lúc nó nảy sinh trong cơ thể, có lúc, nó biến mất khỏi cơ thể. Nó phải như vậy, bởi vì cuộc sống là

một nhịp điệu. Đôi khi, bạn phải ở trong một hình dạng, sau đó bạn phải thoát khỏi hình dạng đó. Đôi khi, bạn phải hoạt động và di chuyển, như một con sóng, và đôi khi, bạn đi đến tận cùng và nghỉ ngơi, bất di bất dịch. Cuộc sống là một nhịp điệu.

Cái chết không phải là kẻ thù. Cái chết chỉ là một sự thay đổi nhịp điệu, chuyển sang một nhịp điệu khác. Bạn sẽ sớm được sinh ra - sống động, trẻ trung hơn, tươi tắn hơn. Cái chết là cần thiết. *Bạn* không chết đi trong cái chết; chỉ có tất cả bụi bặm bám quanh bạn phải được gột rửa. Đó là cách duy nhất để bạn được trẻ lại. Không chỉ có Jesus mới được tái sinh, mọi thứ đều được tái sinh trong sự hiện hữu.

Mới đây thôi, cây hạnh nhân bên ngoài phòng tôi đã rụng hết những chiếc lá già và giờ thì lá non đã thay chỗ. Đó chính là cách để tái sinh! Nếu cứ níu giữ những chiếc lá già, cây sẽ không bao giờ thay lá mới, và rồi nó sẽ bị mục ruỗng. Tại sao phải tạo ra xung đột? Cái cũ biến mất chỉ để cái mới xuất hiện. Sự biến mất của cái cũ tạo không gian, chỗ trống cho cái mới. Cái mới sẽ luôn đến và cái cũ sẽ luôn ra đi.

Bạn không chết. Chỉ có chiếc lá cũ rụng xuống, nhường chỗ cho chiếc lá mới. Ở nơi này bạn chết, ở nơi khác bạn được sinh ra; ở đây bạn biến mất, ở đó bạn xuất hiện. Từ hữu hình đến vô hình, từ vô hình đến hữu hình; từ dạng có thân xác đến dạng không có thân xác, từ không có thân xác đến có thân xác; chuyển động, nghỉ ngơi; nghỉ ngơi, chuyển động - đây là một nhịp điệu. Nếu nhìn vào nhịp điệu, bạn sẽ không lo lắng về bất cứ điều gì. Bạn tin tưởng.

Tức giận, buồn bã và trầm cảm

Những nhánh cây trên cùng một thân cây

Thông thường, cơn giận không xấu. Thông thường, cơn giận là một phần của cuộc sống tự nhiên; nó đến và đi. Nhưng nếu bạn kìm nén cơn giận, nó sẽ trở thành vấn đề. Sau đó, bạn tiếp tục tích lũy cơn giận. Lúc này, nó không còn là chuyện đến và đi nữa; nó trở thành chính con người bạn. Lúc này, không phải đôi khi bạn mới tức giận; bạn luôn giận dữ, luôn trong cơn thịnh nộ, và bạn chỉ chờ ai đó kích động. Hoặc thậm chí chỉ cần một chút khiêu khích, bạn sẽ bốc hỏa và làm những việc mà sau này bạn sẽ nói: "Tôi đã làm một việc mà bản thân không hề muốn".

Hãy phân tích cách biểu đạt này: "bản thân không hề muốn". Sao bạn có thể làm chuyện bản thân không muốn? Nhưng cách biểu đạt này hoàn toàn đúng. Cơn giận bị kìm nén sẽ trở thành cơn điên nhất thời. Chuyện gì đó xảy ra ngoài tầm kiểm soát của bạn. Hẳn là bạn đã kiểm soát chuyện đó nếu bạn có thể, nhưng nó đột nhiên tuôn trào. Bỗng nhiên, nó vượt khỏi tầm kiểm soát của bạn, bạn không thể làm gì được, bạn cảm thấy bất lực - và nó xuất hiện. Một người như vậy có thể không tức giận, nhưng anh ta hoạt động và sống trong giận dữ.

Nếu bạn quan sát con người… đứng bên lề đường và chỉ quan sát, bạn sẽ thấy có hai kiểu người. Hãy cứ tiếp tục quan sát khuôn mặt của họ. Toàn bộ nhân loại được chia thành hai kiểu người. Một

là kiểu buồn bã, những người trông rất buồn, có phần nặng nề. Hai là kiểu tức giận, chỉ chực chờ để nổi điên, sẵn sàng bùng nổ vì bất cứ lý do gì.

Cơn giận là nỗi buồn đang hoạt động; nỗi buồn là cơn giận bất hoạt. Chúng không phải là hai thứ.

Hãy quan sát hành vi của chính bạn. Khi nào bạn thấy mình buồn? Bạn chỉ thấy mình buồn trong những tình huống bạn không thể tức giận. Sếp nói gì đó và bạn không thể tức giận, vì bạn có thể bị đuổi việc. Bạn không thể nổi giận và bạn phải tiếp tục mỉm cười. Sau đó, bạn trở nên buồn bã. Năng lượng đó trở thành bất hoạt.

Một người chồng bị sếp mắng ở công ty. Cuối ngày, khi đi làm về, anh ta sẽ tìm một lý do nhỏ nhặt, không liên quan gì để nổi giận với vợ. Con người thích tức giận; họ thưởng thức cơn giận vì ít ra họ cảm thấy mình đang làm cái gì đó. Trong lúc buồn bã, bạn cảm thấy có chuyện gì đó đã xảy ra với mình. Bạn ở thế bị động, ở vị trí người nhận. Chuyện gì đó đã xảy ra với bạn và bạn bất lực, bạn không thể đáp trả, bạn không thể trả đũa, bạn không thể phản ứng.

Khi nổi giận, bạn cảm thấy dễ chịu hơn một chút. Sau một cơn giận đùng đùng, người ta cảm thấy thư giãn một chút và việc đó mang lại cảm giác dễ chịu. Bạn còn sống! Bạn cũng có thể *làm* được việc gì đó! Dĩ nhiên, bạn không thể làm những việc này với sếp, nhưng bạn có thể làm với vợ của mình.

Sau đó, người vợ đợi các con trở về - bởi vì tức giận với chồng là việc chẳng khôn ngoan, anh ta có thể sẽ đòi ly dị. Anh ta là sếp, và người vợ phụ thuộc vào anh ta, thế nên nổi giận với anh ta là một việc làm nhiều rủi ro. Cô ấy sẽ đợi bọn trẻ. Chúng sẽ về nhà sau khi tan học, khi đó cô ấy có thể la rầy và trừng phạt chúng - vì lợi ích

của chúng. Và bọn trẻ sẽ làm gì? Chúng sẽ về phòng và ném đồ đạc, xé sách vở hoặc trừng phạt búp bê, trút giận lên gấu bông. Chúng sẽ phải làm gì đó. Mọi người phải làm gì đó, nếu không, họ sẽ buồn.

Những người buồn bã mà bạn thấy trên phố, những người buồn lâu đến mức gương mặt của họ đã mang nét buồn bã cố hữu, là những người bất lực đang ở tận những bậc thang dưới cùng nên không thể tìm thấy ai để trút giận. Đó là những con người buồn bã, và ở những bậc cao hơn là những con người giận dữ. Càng lên tới những bậc thang cao hơn, bạn sẽ tìm thấy những con người giận dữ hơn. Càng leo xuống thấp, bạn sẽ tìm thấy những người buồn bã hơn.

Tại Ấn Độ, bạn có thể thấy những người thuộc tầng lớp thấp nhất, những tiện dân, đều trông buồn bã. Sau đó, hãy nhìn vào những giáo sĩ và học giả Bà La Môn[14]; họ tức giận. Một người Bà La Môn luôn tức giận; anh ta nổi giận vì bất kỳ chuyện vặt vãnh nào. Một tiện dân thì chỉ đơn giản là buồn, bởi vì không có ai thấp hơn anh ta để anh ta có thể trút giận.

Cơn giận và nỗi buồn là hai mặt của cùng một nguồn năng lượng, chúng đều là năng lượng bị dồn nén.

Một cơn giận bình thường không phải là thứ gì sai trái. Trên thực tế, những người có thể tức giận và quên hết ngay sau đó là những người rất tốt. Bạn sẽ luôn thấy họ thân thiện, sống động, giàu tình yêu thương, đầy trắc ẩn. Còn những người luôn kìm nén cảm xúc của mình, không ngừng kiểm soát cảm xúc, không phải là người tốt. Họ luôn cố gắng chứng tỏ họ thánh thiện hơn bạn, nhưng bạn có thể nhìn thấy cơn giận trong mắt họ. Bạn có thể nhìn thấy cơn giận trên

khuôn mặt của họ, bạn có thể nhìn thấy nó trong mọi cử chỉ của họ - trong cách họ bước đi, cách họ nói chuyện, cách họ giao thiệp với người khác, bạn có thể thấy cơn giận luôn sôi sục ở đó. Họ có thể bùng nổ bất cứ lúc nào. Họ là những kẻ sát nhân, những tên tội phạm, những kẻ bất lương thật sự.

Giận dữ mới là con người, giận dữ không phải là chuyện xấu. Tức giận chỉ đơn giản là một tình huống mà trong đó bạn bị kích động, và vì bạn đang sống nên bạn phản ứng với sự kích động đó. Nó đang cho người khác biết là bạn sẽ không nhịn; nó cho thấy đây không phải là tình huống mà bạn có thể chấp nhận; nó đang truyền đạt rằng bạn muốn nói không. Cơn giận là sự phản kháng và tức giận không có gì sai.

Hãy nhìn đứa trẻ khi nó nổi giận với bạn. Hãy nhìn mặt nó! Nó tức giận đến mức đỏ cả mặt và trông như thể muốn giết bạn. Đứa trẻ nói: “Con sẽ không bao giờ nói chuyện với cha mẹ nữa. Bo xì!”, và chỉ một giây sau, bạn thấy nó đang ngồi trong lòng bạn nói chuyện líu lo. Nó đã quên. Bất kể nó đã nói gì trong cơn thịnh nộ, nó không còn nhớ nữa. Những lời đó không trở thành hành lý trong tâm trí của đứa trẻ. Đúng là trong cơn giận dữ, đứa trẻ đã nổi giận và nói điều gì đó, nhưng lúc này, cơn giận đã biến mất và tất cả những lời nó nói lúc đó cũng biến mất. Đứa trẻ không vĩnh viễn đắm chìm trong cơn giận, đó là một cơn bộc phát nhất thời, một gợn sóng. Đứa trẻ không bị đóng băng trong đó, mà nó là một dòng chảy liên tục. Gợn sóng đã ở đó, một con sóng đã nổi lên, nhưng bây giờ nó không còn nữa. Đứa trẻ không mang theo gợn sóng đó mãi mãi.

Ngay cả khi bạn nhắc lại cho nó nhớ, đứa trẻ sẽ bật cười. Nó sẽ nói: “Vô lý thật! Con không nhớ mình đã nói vậy. Có chuyện như vậy sao ạ?”. Nó sẽ nói: “Con thật sự đã nói như vậy sao? Không thể nào!”. Đó là một cơn giận nhất thời.

Đây là điều bạn cần phải hiểu. Một người sống trong thực tại có lúc sẽ tức giận, đôi khi vui, đôi khi buồn. Nhưng bạn có thể tin tưởng rằng người đó không mang theo những cảm xúc này mãi mãi. Một người kiểm soát gắt gao và không cho phép bất cứ cảm xúc nào xuất hiện trong bản thân mình là người nguy hiểm. Nếu bạn xúc phạm anh ta, anh ta không tức giận; anh ta kìm nén cơn giận. Theo thời gian, anh ta tích lũy quá nhiều cơn giận đến mức anh ta sẽ làm việc gì đó thật sự kinh khủng.

Cơn giận bộc phát nhất thời không có gì sai trái - nó đẹp theo cách nào đó. Nó chỉ đơn giản cho thấy bạn vẫn còn sống. Một cơn giận nhất thời chỉ cho thấy bạn không chết, bạn đang phản ứng với các tình huống và phản ứng một cách chân thật. Khi bạn cảm thấy đó là tình huống cần tức giận, cơn giận xuất hiện. Khi bạn cảm thấy tình huống đó cần vui, bạn vui. Bạn xuôi theo hoàn cảnh, bạn không có định kiến về việc ủng hộ hay chống lại nó. Bạn cũng không có hệ tư tưởng nào như vậy.

Tôi không phản đối việc giận dữ, tôi phản đối tình trạng dồn nén cơn giận. Tôi không lên án tình dục, tôi lên án việc đè nén hoạt động tình dục. Mọi điều trong hiện tại đều tốt; bất cứ thứ gì bị mang vác từ quá khứ đều có hại, đều là bệnh tật.

Ngày xưa người ta gọi nó là “chứng u sầu”. Ngày nay, nó được gọi là “chứng trầm cảm” và nó thật sự là một bệnh dịch ở các quốc gia phát triển. Có rất nhiều cách lý giải khác nhau cho

chứng trầm cảm này, từ hóa học cho đến tâm lý học, nhưng dù được lý giải theo cách nào thì nó cũng có vẻ đang làm khổ ngày càng nhiều người. Vậy trầm cảm là gì? Đó có phải là phản ứng của con người đối với một thế giới u buồn, một kiểu ngủ đông trong suốt "mùa đông của sự bất mãn"?

Con người luôn sống với hy vọng về một tương lai, một thiên đường ở đâu đó rất xa. Họ không bao giờ sống trong hiện tại, thời hoàng kim của họ luôn nằm trong tương lai chưa tới. Điều đó khiến họ luôn hăng hái, vì những điều tốt đẹp hơn sắp xảy ra; tất cả những khao khát của họ đều sắp thành hiện thực. Sự kỳ vọng mang lại niềm vui to lớn.

Con người đau khổ trong hiện tại; họ khổ sở trong hiện tại, nhưng tất cả những điều đó hoàn toàn bị lãng quên trong những ước mơ sắp thành hiện thực vào ngày mai. Ngày mai luôn tràn đầy sinh khí.

Nhưng hoàn cảnh đã thay đổi. Hoàn cảnh cũ không còn tốt đẹp nữa bởi vì ngày mai - ngày những ước mơ trở thành hiện thực - không bao giờ tới. Con người chết trong hy vọng. Ngay cả lúc chết, họ cũng hy vọng về một kiếp sống tương lai, nhưng họ chưa từng thật sự trải nghiệm bất kỳ niềm vui hay ý nghĩa nào.

Nhưng đó là chuyện có thể chấp nhận được. Đó chỉ là cách để vượt qua ngày hôm nay: mọi chuyện rồi sẽ qua và ngày mai chắc chắn sẽ đến. Các nhà tiên tri, các đấng cứu thế, các vị cứu tinh đều hứa hẹn với con người đủ mọi lạc thú trên thiên đường. Các nhà lãnh đạo chính trị, các nhà tư tưởng xã hội, những người theo chủ nghĩa không tưởng cũng đưa ra hứa hẹn tương tự - không phải ở thiên đường mà là ở đây, trên trái đất này, tại một nơi xa xôi nào đó

trong tương lai, khi xã hội được cải cách toàn diện và không có đói khổ, không có chính phủ, con người hoàn toàn tự do và có mọi thứ mình cần.

Về cơ bản, cả hai nhóm đều thỏa mãn các nhu cầu tâm lý giống nhau. Đối với những người đề cao chủ nghĩa duy vật thì những người theo chủ nghĩa không tưởng về ý thức hệ, chính trị, xã hội trông rất hấp dẫn. Đối với những người không quá coi trọng vật chất, các nhà lãnh đạo tôn giáo trông rất hấp dẫn. Nhưng sự hấp dẫn đó toát ra từ cùng một thứ, đó là tất cả những gì bạn có thể tưởng tượng, có thể mơ ước, có thể khát khao, chắc chắn sẽ được đáp ứng. Với sự nâng đỡ của những giấc mơ này, những đau khổ ở hiện tại dường như thật nhỏ bé. Thế giới đã từng có sự hăng hái và nhiệt tình; con người đã từng không bị trầm cảm.

Trầm cảm là một hiện tượng của thời hiện đại và nó xuất hiện bởi vì giờ đây, con người không có ngày mai. Tất cả các hệ tư tưởng chính trị đều thất bại. Không có khả năng cho sự bình đẳng giữa người với người, không có khả năng xuất hiện một thời đại không có chính phủ, không có khả năng tất cả những ước mơ của bạn sẽ thành hiện thực. Con người đón nhận sự thật này như một cú sốc lớn. Đồng thời, con người đã trưởng thành hơn. Họ có thể đi nhà thờ Thiên Chúa, thánh đường Hồi giáo, giáo đường Do Thái, đền thờ, nhưng chúng chỉ là những hành vi nhằm hòa hợp với xã hội. Khi ở trong trạng thái u tối và chán nản như vậy, con người không muốn bị bỏ lại một mình; họ muốn ở cùng đám đông. Nhưng về cơ bản, họ biết không có thiên đường; họ biết không có đấng cứu thế nào sắp xuất hiện.

Các tín đồ Hindu đã chờ đợi sự trở lại của Krishna suốt năm ngàn năm. Ông ấy không chỉ hứa sẽ đến một lần, mà còn hứa sẽ đến vào bất cứ khi nào có đau khổ, có thương tổn, bất cứ khi nào những thói hư tật xấu lấn át những giá trị tốt đẹp, bất cứ khi nào những con người tử tế, chất phác và vô tội bị lợi dụng bởi những kẻ xảo quyệt và đạo đức giả. Ông ấy nói: “Ta sẽ hiện diện trong mọi thời đại sắp tới”. Nhưng suốt năm ngàn năm, người ta không hề nhìn thấy bóng dáng ông ấy.

Jesus đã hứa sẽ quay trở lại, và khi được hỏi về thời điểm, ông ấy đáp: “Sớm thôi”. Tôi có thể kéo dài khoảng thời gian “sớm thôi” này, nhưng không thể kéo đến tận hai ngàn năm; như vậy là quá dài.

Chúng ta không còn bị thu hút bởi ý nghĩ rằng sự khốn khổ, đau đớn, nỗi thống khổ của chúng ta sẽ tiêu biến. Ý nghĩ rằng có một Thượng đế quan tâm đến chúng ta dường như chỉ là một trò đùa. Hãy nhìn thế giới này mà xem, chẳng có vẻ gì là có ai đó quan tâm.

Thực tế là con người luôn sống trong nghèo đói. Nghèo đói có vẻ đẹp của nó: nó không bao giờ phá hủy tia hy vọng của bạn, nó không bao giờ chống lại ước mơ của bạn, nó luôn mang lại nhiệt huyết cho ngày mai. Người ta hy vọng, tin rằng mọi thứ sẽ tốt hơn: “Thời kỳ đen tối này đã qua; ánh sáng sẽ sớm xuất hiện”. Nhưng hoàn cảnh đó đã thay đổi. Và hãy nhớ, trầm cảm không phải là dịch bệnh ở các quốc gia kém phát triển. Tại các quốc gia nghèo, con người vẫn tràn đầy hy vọng - trầm cảm chỉ xuất hiện ở những quốc gia phát triển, nơi con người có mọi thứ mà họ hằng mong ước. Giờ đây, thiên đường sẽ không còn hấp dẫn nữa, một xã hội không có

giai cấp cũng không giúp ích được nữa. Không có thế giới không tưởng nào tốt đẹp hơn.

Con người đã đạt được mục tiêu của mình, và việc đạt được mục tiêu này là nguyên nhân gây ra chứng trầm cảm. Giờ đây, không có hy vọng nào nữa. Ngày mai tăm tối, và ngày kia sẽ càng tối tăm hơn.

Mọi mơ ước của con người đều rất đẹp đẽ, nhưng con người chưa bao giờ nhìn vào những gì mà chúng hàm ý. Bây giờ, họ đã có các ước mơ đó trong tay, họ cũng có được hàm ý của chúng. Khi một người còn nghèo, anh ta cảm thấy đồ ăn rất ngon. Một người giàu không có cảm giác ngon miệng, cũng không thấy đói. Vậy thà nghèo mà có thể nếm được vị ngon của thức ăn còn hơn giàu mà không thèm ăn. Bạn sẽ làm gì với toàn bộ chỗ vàng, bạc, đô-la của mình? Bạn đâu thể ăn chúng.

Bạn có mọi thứ, nhưng cảm giác thèm ăn biến mất, cả cơn đói và tia hy vọng đã tạo động lực cho bạn đấu tranh suốt thời gian qua cũng vậy. Bạn đã thành công - và tôi đã nói đi nói lại rằng không có gì thất bại như thành công. Bạn đã đến được nơi mình muốn đến, nhưng bạn không biết về những hệ quả kèm theo. Bạn có trong tay hàng triệu đô-la nhưng bạn không ngủ được.

Khi đến Ấn Độ, Alexander gặp một nhà thần bí trần truồng trên sa mạc. Alexander tuyên bố: “Ta là Alexander Đại đế!”.

Nhà thần bí nói: “Không thể nào”.

Alexander đáp: “Thật vớ vẩn! Ta khẳng định ta chính là Alexander Đại đế, và ngươi có thể nhìn thấy quân đội của ta khắp nơi”.

Nhà thần bí nói: “Tôi có thấy quân đội của ông, nhưng người tự gọi mình là ‘Đại đế’ vẫn chưa đạt đến sự vĩ đại- bởi vì sự vĩ đại khiến người ta khiêm tốn, vì sự vĩ đại là một thất bại, một thất bại hoàn toàn”.

Alexander là học trò của Aristotle và được Aristotle đào tạo cách vận dụng logic chặt chẽ. Ông ấy không nghe những chuyện vớ vẩn thần bí. Ông ấy nói: “Ta không tin tất cả những điều này. Ta đã chinh phục cả thế giới”.

Nhà thần bí hỏi: “Nếu ông khát nước giữa sa mạc này và trong vòng hàng chục cây số không chỗ nào có nước, và nếu tôi có thể đưa cho ông một ly nước trong hoàn cảnh như vậy, ông sẽ trả bao nhiêu để đổi lấy ly nước đó?”.

Alexander trả lời: “Ta sẽ cho ông một nửa vương quốc”.

Nhà thần bí lại nói: “Không, tôi sẽ không bán ly nước với giá nửa vương quốc.Giữa vương quốc của mình và ly nước, ông chỉ có thể chọn một. Ông đang khát nước, ông sắp chết và không có khả năng tìm thấy nước ở bất cứ đâu, ông sẽ làm gì?”.

Alexander nói: “Vậy hiển nhiên là ta sẽ cho ông cả vương quốc”.

Nhà thần bí bật cười: “Vậy đó là cái giá cho cả vương quốc của ông - chỉ một ly nước! Và ông nghĩ mình đã chinh phục cả thế giới ư? Kể từ hôm nay, ông nên nói rằng ông đã chinh phục cả một ly nước”.

Khi đạt được những mục tiêu mà mình coi trọng nhất, con người nhận thức được rằng xung quanh mình có rất nhiều thứ khác. Ví dụ, cả đời bạn cố gắng kiếm tiền với suy nghĩ một ngày nào đó, khi có nhiều tiền, bạn sẽ sống một cuộc đời thảnh thơi. Nhưng trong lúc chờ mục tiêu đó được hoàn thành, bạn đã căng thẳng cả đời, căng

thẳng đã trở thành lối sống của bạn - và vào cuối đời, khi bạn có tất cả số tiền mà bạn mong muốn, bạn không thể thư giãn. Cả cuộc đời sống trong áp lực, đau khổ và bất an khiến bạn không thể buông lỏng bản thân. Bạn không phải là người chiến thắng, bạn là kẻ thất bại. Bạn chán ăn, bạn hủy hoại sức khỏe, hủy hoại khả năng tri giác, phá hỏng tính nhạy cảm của mình. Bạn cũng hủy luôn óc thẩm mỹ của bản thân, bởi vì bạn không có thời gian cho những thứ không kiếm ra tiền.

Bạn chạy theo đồng tiền - ai có thời gian để ngắm hoa hồng, ai có thời gian để ngắm chim tung cánh? Ai có thời gian ngắm nhìn vẻ đẹp của con người? Bạn gạt tất cả những việc này sang một bên để một ngày nào đó, khi có mọi thứ trong tay, bạn sẽ thư giãn và tận hưởng cuộc sống. Nhưng vào thời điểm có tất cả, bạn đã trở thành một kiểu người chỉ biết đến các quy tắc - người không thấy được những đóa hoa hồng, người mù trước cái đẹp, không biết thưởng thức âm nhạc, không hiểu được các điệu nhảy, không cảm thụ được thơ ca mà chỉ hiểu về tiền. Nhưng những đồng tiền này không mang lại sự thỏa mãn.

Đây là nguyên nhân gây ra chứng trầm cảm. Đó là lý do tại sao nó chỉ phổ biến ở các quốc gia phát triển cũng như giữa những người thuộc tầng lớp giàu có ở những quốc gia này. Các quốc gia phát triển cũng có người nghèo, nhưng họ không bị trầm cảm. Tuy nhiên, bạn không thể trao thêm hy vọng cho người giàu để giải thoát họ khỏi chứng trầm cảm, bởi vì anh ta có mọi thứ, anh ta đã có nhiều hơn những gì bạn có thể hứa hẹn. Tình trạng của anh ta thật sự đáng thương. Anh ta không bao giờ nghĩ đến những ngụ ý, anh ta không bao giờ nghĩ đến những hệ quả kèm theo, anh ta không

bao giờ nghĩ đến những gì anh ta bị mất đi khi dành cả đời kiếm tiền. Anh ta không bao giờ nghĩ mình sẽ đánh mất tất cả những thứ có thể làm mình hạnh phúc - và chuyện đó xảy ra chỉ vì anh ta luôn gạt tất cả những thứ đó sang một bên. Anh ta không có thời gian, sự cạnh tranh diễn ra rất khốc liệt và anh ta phải cứng rắn. Cuối cùng, khi xong việc, anh ta phát hiện trái tim mình đã chết, cuộc đời mình trở nên vô nghĩa. Anh ta không nhìn thấy bất kỳ khả năng thay đổi nào trong tương lai, bởi vì có thể có gì hơn nữa?

Khả năng tận hưởng niềm vui là thứ cần được nuôi dưỡng. Nó là một quy tắc ứng xử, một nghệ thuật - về cách tận hưởng. Bên cạnh đó, con người cần có thời gian để tiếp cận những điều tuyệt vời trong cuộc sống. Nhưng người mải mê chạy theo tiền bạc sẽ bỏ qua mọi thứ gắn với cánh cửa dẫn đến sự thiêng liêng, và vào thời điểm nhận ra mình đã đánh mất điều gì, anh ta đã ở cuối con đường và không có gì ở phía trước ngoại trừ cái chết.

Anh ta đã khổ sở cả đời. Anh ta đã chịu đựng, đã phớt lờ sự khổ sở của mình với hy vọng rằng mọi thứ sẽ thay đổi. Lúc này đây, anh ta không thể bỏ qua và anh ta không thể hy vọng chuyện đó sẽ thay đổi, bởi vì ngày mai chỉ có cái chết và chẳng còn gì khác. Những đau đớn chồng chất cả đời mà anh ta đã lờ đi, những nỗi đau khổ mà anh ta đã bỏ qua, bùng nổ trong sự tồn tại của anh ta.

Theo cách nào đó, người giàu nhất là người nghèo nhất thế giới. Trở nên giàu có nhưng không nghèo khó là một nghệ thuật vĩ đại. Để nghèo nhưng vẫn giàu là một mặt khác của nghệ thuật vĩ đại ấy. Có những người nghèo mà bạn sẽ thấy họ vô cùng giàu có. Họ không có gì cả, nhưng họ giàu. Sự giàu có không nằm ở vật chất mà nằm ở bản thể của họ, trong những trải nghiệm đa chiều của họ. Và

có những người giàu có mọi thứ nhưng lại rất nghèo, nông cạn và rỗng tuếch. Sâu bên trong họ chỉ có một bãi tha ma.

Đó không phải là chứng trầm cảm của xã hội, bởi vì nếu vậy thì nó cũng ảnh hưởng đến người nghèo. Nó chỉ đơn giản là một quy luật tự nhiên, và bây giờ, mọi người sẽ phải tìm hiểu quy luật này. Trước đây, người ta không cần biết về nó, bởi vì khi đó không có quá nhiều người có được mọi thứ bên ngoài trong khi bên trong chỉ toàn bóng tối và sự vô minh.

Ưu tiên một trong cuộc sống là tìm thấy ý nghĩa trong khoảnh khắc hiện tại. Hương vị cơ bản của sự hiện hữu của bạn nên là hương vị tình yêu, niềm vui, sự chúc tụng. Khi đó, bạn có thể làm bất kỳ việc gì; khi đó, đồng tiền sẽ không hủy hoại cuộc đời bạn. Nhưng thay cho mối ưu tiên đó, bạn lại gạt mọi thứ sang một bên và chỉ chạy theo đồng tiền với suy nghĩ rằng tiền có thể mua được mọi thứ. Chợt có một ngày, bạn nhận ra tiền không thể mua được bất cứ thứ gì và bạn đã hiến dâng cả cuộc đời để chạy theo tiền bạc.

Đây là nguyên nhân gây ra chứng trầm cảm.

Căn bệnh trầm cảm đang trở nên rất nghiêm trọng, đặc biệt là ở phương Tây. Phương Đông có người giàu, nhưng ở đó cũng có một phương diện khác. Khi hành trình đến với sự giàu có đi đến hồi kết, họ không bị mắc kẹt ở đó; họ chuyển sang một hướng đi mới. Hướng đi mới đó đã luôn tồn tại, luôn có sẵn suốt hàng thế kỷ.

Ở phương Đông, người nghèo đã học được sự mãn nguyện, vì vậy, họ không bận tâm đến việc chạy theo những tham vọng. Còn người giàu thì hiểu rằng một ngày nào đó, bạn phải từ bỏ tất cả và đi tìm chân lý, đi tìm ý nghĩa cuộc sống. Trong khi ở phương Tây, ở cuối con đường chỉ có sự kết thúc. Bạn có thể quay lại, nhưng việc

quay lại sẽ không giúp chứng trầm cảm của bạn thuyên giảm. Bạn cần một hướng đi mới.

Phật Thích Ca Mâu Ni, Mahavira và nhiều nhà thần bí khác của phương Đông đều từng giàu có tột đỉnh, và rồi họ thấy sự giàu có đó gần như là một gánh nặng. Họ phải tìm được thứ gì đó khác trước khi tử thần gõ cửa - và họ đã đủ can đảm để từ bỏ tất cả. Sự từ bỏ của họ đã bị hiểu lầm. Họ từ bỏ tất cả của cải giàu sang vì họ không muốn bận tâm thêm một giây nào nữa về tiền bạc và quyền lực, vì họ đã nhìn thấy đỉnh cao và chẳng có gì ở đó. Họ đã lên đến nấc thang cao nhất và phát hiện nó không dẫn tới đâu; nó chỉ là một cái thang hướng về nơi vô định. Khi bạn ở đâu đó lưng chừng hoặc ở những nấc thang thấp hơn, bạn có hy vọng - bởi vì vẫn còn những nấc thang cao hơn để bạn leo lên. Nhưng đến khi bạn leo lên nấc thang cao nhất và ở đó chỉ có tự sát hoặc điên loạn - hoặc thói giả tạo, và bạn tiếp tục mỉm cười cho tới khi cái chết kết liễu bạn. Nhưng tận sâu bên trong, bạn biết mình đã lãng phí cả cuộc đời.

Ở phương Đông, trầm cảm chưa bao giờ là vấn đề nghiêm trọng như vậy. Người nghèo đã học được cách tận hưởng những thứ ít ỏi mà họ có được, còn người giàu thì hiểu rằng việc nắm trong tay cả thế giới chẳng có ý nghĩa gì: bạn phải đi tìm ý nghĩa cuộc đời chứ không phải theo đuổi tiền bạc. Và họ đã có những tiền lệ; họ biết rằng trong suốt hàng ngàn năm, con người đã đi tìm và đã tìm thấy chân lý. Không cần phải tuyệt vọng hay chán nản; bạn chỉ cần chuyển qua một chiều không gian chưa được biết tới. Có thể họ chưa từng khám phá chiều không gian mới đó, nhưng khi họ bắt đầu tìm hiểu nó - tức là họ bắt đầu hành trình hướng vào bên trong,

hành trình tìm về chính mình - tất cả những gì họ đã mất bắt đầu quay trở lại.

Phương Tây cần gấp một phong trào lớn về thiền; nếu không, chứng trầm cảm sẽ giết chết mọi người. Và nạn nhân của chứng trầm cảm này sẽ là những người tài năng, bởi vì họ đã nắm được quyền lực, họ đã gặt hái được tiền bạc, họ đã đạt được bất cứ thứ gì họ muốn. Họ là những con người tài giỏi và họ đang cảm thấy tuyệt vọng. Chuyện này sẽ rất nguy hiểm vì những người giỏi giang nhất không còn thiết tha với cuộc sống. Những người kém tài luôn nhiệt tình với cuộc sống, nhưng họ không có ngay cả năng lực cần thiết để có được quyền lực, tiền bạc, học vấn và sự tôn trọng. Họ không có tài năng nên họ đau khổ, cảm thấy mình khiếm khuyết. Họ đang biến thành những kẻ khủng bố, họ có khuynh hướng bạo lực không cần thiết chỉ để trả thù, vì họ không thể làm được gì khác nhưng họ có khả năng hủy diệt. Trong khi đó, người giàu gần như sẵn sàng tự sát vì họ không có lý do để sống. Trái tim của họ đã ngừng đập từ lâu. Họ chỉ là những xác chết - được trưng diện đẹp đẽ, được vinh danh, nhưng hoàn toàn trống rỗng và vô ích.

Phương Tây thật sự ở trong tình trạng tồi tệ hơn nhiều so với phương Đông, mặc dù đối với những người không hiểu thì phương Tây có vẻ có điều kiện tốt hơn, bởi vì phương Đông còn nghèo. Nhưng nghèo đói không phải là một vấn đề nghiêm trọng như thất bại của sự giàu có; khi đó, con người mới thật sự nghèo. Một người nghèo bình thường ít ra còn có ước mơ và hy vọng. Nhưng người giàu không có gì cả.

Điều cần thiết lúc này là một phong trào lớn về thiền có thể đến được với từng cá nhân.

Và tại phương Tây, những người trầm cảm này đang tìm đến các nhà phân tâm học, các chuyên gia trị liệu và đủ các loại lang băm - những người mà bản thân họ cũng trầm cảm, trầm cảm nặng hơn cả bệnh nhân của họ - đây là lẽ đương nhiên thôi, vì suốt ngày họ phải nghe về trầm cảm, về sự tuyệt vọng và vô nghĩa. Không chỉ vậy, khi nhìn thấy quá nhiều người tài giỏi rơi vào tình trạng tồi tệ như vậy, bản thân họ cũng bắt đầu mất tinh thần. Họ không thể giúp được ai; bản thân họ là người cần được giúp.

Nếu họ có thể thấy rằng có những người không những không trầm cảm mà còn vô cùng vui vẻ, có lẽ một tia hy vọng sẽ nảy sinh trong họ. Lúc đó, họ có thể có mọi thứ và không cần phải lo lắng. Họ có thể thiền.

Tôi không dạy bạn từ bỏ sự giàu có hay từ bỏ bất cứ điều gì. Hãy để mọi thứ như nó vốn có. Bạn chỉ cần thêm một điều nữa vào cuộc sống của mình. Cho đến lúc này, bạn vẫn luôn thêm nhiều thứ vào cuộc sống của bạn. Bây giờ, hãy thêm điều gì đó vào bản thể của bạn - và điều đó sẽ tạo ra âm nhạc, điều đó sẽ làm nên phép màu. Điều đó sẽ tạo ra một sự phấn khích mới, một sức sống trẻ trung mới, một sự tươi tắn mới.

Chứng trầm cảm không phải là một vấn đề không thể giải quyết được. Vấn đề rất lớn nhưng giải pháp lại rất đơn giản.

Tôi không giàu và cũng không có mọi thứ mình cần. Nhưng tôi vẫn thấy cô đơn, bối rối và chán nản. Tôi có thể làm gì với kiểu trầm cảm này khi nó xảy ra?

Nếu bạn chán nản, hãy chán nản; đừng "làm" gì cả. Bạn có thể làm gì? Bất cứ điều gì bạn làm sẽ đều bắt nguồn từ sự chán nản, vì

vậy, nó sẽ càng khiến bạn thêm bối rối. Bạn có thể cầu nguyện với Thượng đế, nhưng lời cầu nguyện của bạn sẽ chán nản đến mức khiến cả Thượng đế cũng trầm cảm! Đừng đối xử với Thượng đế như vậy. Lời cầu nguyện của bạn sẽ là một lời cầu nguyện u uất. Bởi vì bạn chán nản nên cho dù bạn làm gì, sự chán nản đó sẽ đi theo bạn. Bạn sẽ càng bối rối, càng thất vọng bởi vì bạn không thể thành công. Và khi không thể thành công, bạn sẽ càng cảm thấy chán nản - vòng lẩn quẩn này kéo dài đến vô tận.

Dừng lại ở trạng thái chán nản đầu tiên thì tốt hơn là tạo ra vòng chán nản thứ hai và thứ ba. Hãy ở lại với sự trầm cảm đầu tiên; cái nguyên bản luôn đẹp. Cái thứ hai sẽ là giả và cái thứ ba lại càng giả hơn. Đừng tạo ra những phiên bản giả này. Cái đầu tiên rất đẹp. Bạn chán nản, vậy thì đó chính là cách sự hiện hữu đang xảy ra với bạn tại khoảnh khắc này. Bạn chán nản, vậy thì hãy ở trong trạng thái đó. Chờ đợi và theo dõi. Bạn không thể chán nản lâu được, bởi vì không có gì là bất biến trong thế giới này. Thế giới này là một dòng chảy. Thế giới này không vì bạn mà thay đổi quy luật cơ bản của nó để bạn mãi chán nản. Ở đây, không có gì là vĩnh viễn; mọi thứ chuyển động và thay đổi. Sự hiện hữu là một dòng sông; nó không thể dừng lại vì bạn, chỉ vì một mình bạn, để bạn cứ chìm trong sự trầm cảm mãi mãi. Sự hiện hữu chuyển động - nó vẫn luôn chuyển động. Nếu quan sát sự chán nản của mình, bạn sẽ cảm nhận được ngay cả sự chán nản đó cũng khác đi vào giây phút tiếp theo; nó khác, nó thay đổi. Hãy chỉ quan sát nó, ở lại với nó và đừng làm gì cả. Đây là cách sự biến đổi diễn ra thông qua trạng thái vô vi.

Hãy cảm nhận cơn trầm cảm, trải nghiệm nó thật sâu sắc, sống với nó, nó là số mệnh của bạn, rồi bỗng nhiên bạn sẽ cảm thấy nó

biến mất, bởi vì người có khả năng chấp nhận ngay cả cơn trầm cảm sẽ không thể bị trầm cảm. Một người, một tâm trí có khả năng chấp nhận ngay cả cơn trầm cảm không thể nào bị trầm cảm mãi! Cơn trầm cảm cần một tâm trí không-biết-chấp-nhận: “Chuyện này không tốt, chuyện kia không tốt; không được thế này, không được thế kia; việc này không thể diễn ra như thế này”. Mọi thứ đều bị từ chối, bị phủ nhận, không được thừa nhận. Khi đó, “không” là cách tiếp cận cơ bản; ngay cả hạnh phúc cũng bị chối bỏ bởi một tâm trí như vậy. Ngay cả khi hạnh phúc, một tâm trí như vậy cũng sẽ tìm thấy thứ gì đó để từ chối. Bạn sẽ cảm thấy nghi hoặc. Bạn sẽ cảm thấy có gì đó không ổn. Bạn đang vui vẻ, vì vậy, bạn cảm thấy có gì đó không đúng: “Chỉ thiền vài ngày mà tôi đã trở nên vui vẻ ư? Không thể nào!”.

Một tâm trí không-chấp-nhận sẽ “không chấp nhận” mọi thứ. Nhưng nếu có khả năng chấp nhận sự cô đơn của mình, cơn trầm cảm, sự bối rối, nỗi buồn của bản thân, bạn đang vượt lên trên rồi. Chấp nhận chính là cách để hướng tới sự siêu việt. Bằng cách chấp nhận, bạn đã lấy đi chính nền móng của cơn trầm cảm, và khi đó, cơn trầm cảm không thể tự duy trì mãi.

Hãy thử thực hành:

Bất kể tâm trạng của bạn đang như thế nào, hãy chấp nhận và đợi cho đến khi tâm trạng đó tự thay đổi. Bạn không thay đổi bất cứ điều gì, bạn có thể cảm nhận vẻ đẹp xuất hiện khi tâm trạng của bạn tự thay đổi. Bạn biết được chuyện này cũng giống như mặt trời mọc vào buổi sáng và lặn vào buổi chiều. Mặt trời mọc và lặn và sẽ tiếp tục như vậy. Bạn không cần làm gì. Nếu có thể cảm nhận tâm trạng của mình tự thay đổi, bạn có thể duy trì sự trung lập. Bạn có thể giữ

vững khoảng cách, như thể tâm trí đang ở một nơi khác. Mặt trời mọc và lặn; cơn trầm cảm đến và đi, hạnh phúc đến và đi, nhưng bạn không ở trong quá trình đó. Chúng tự đến và tự đi; các trạng thái đến, chuyển động và rời đi.

Khi tâm trí rối bời, tốt hơn hết là bạn hãy chờ đợi và không làm gì cả để sự bối rối đó tự biến mất. Nó sẽ biến mất; không có gì là vĩnh cửu trong thế giới này. Bạn chỉ cần thật kiên nhẫn. Đừng vội vã.

Tôi sẽ kể bạn nghe một câu chuyện mà tôi vẫn thường kể:

Hôm đó, Đức Phật đang băng qua một khu rừng. Đó là một ngày nóng bức - ngay giữa trưa - và Đức Phật khát nước, vì vậy ngài nói với đồ đệ Ananda: "Con hãy quay lại. Chúng ta vừa đi qua một con suối nhỏ. Con hãy quay lại và lấy cho ta một chút nước".

Ananda vâng lời và quay trở lại, nhưng đó là một khe suối rất nhỏ và một số xe bò đã băng qua. Dòng nước đã bị khuấy đục và bẩn. Bùn đất vốn đã lắng đọng bên dưới đều nổi lên, và nước suối bây giờ không thể uống được. Vì vậy, Ananda nghĩ: "Mình sẽ phải quay về tay không". Anh ta quay về và nói với Đức Phật: "Dòng nước đã vẩn đục hoàn toàn và không thể nào uống được. Xin hãy cho phép con đi lên phía trước. Con biết có một dòng sông chỉ cách chỗ này vài cây số, con sẽ đi lấy nước ở đó".

Nghe vậy, Đức Phật đáp: "Không! Con hãy quay lại dòng suối đó". Vì Đức Phật đã nói vậy nên Ananda đành phải quay lại lần nữa, nhưng anh ta miễn cưỡng bước đi. Anh ta biết nước ở đó không thích hợp để mang về, thời gian đang bị lãng phí và anh ta cũng đang cảm thấy khát. Nhưng vì Đức Phật đã bảo vậy nên anh ta phải đi. Anh ta quay lại dòng suối đó và lại trở về tay không. Lần này, anh ta nói: "Sao thầy cứ nhất định bắt con quay lại khe suối đó? Nước ở đó không thể uống được".

Đức Phật lại nói: "Con hãy đến đó một lần nữa". Và bởi vì Đức Phật yêu cầu nên Ananda phải nghe theo.

Lần thứ ba Ananda đến bên suối và lúc này, nước suối trong như chưa từng bị vấy bẩn. Bùn đất đã lắng xuống, lá khô đã trôi đi và nước lại trong vắt. Bấy giờ, Ananda bật cười. Anh ta múc nước đầy bình và nhảy chân sáo quay trở về. Anh ta quỳ xuống dưới chân Đức Phật và nói: "Cách dạy của thầy thật kỳ diệu. Thầy đã dạy con một bài học thâm thúy, đó là không có gì là vĩnh cửu và con chỉ cần kiên nhẫn".

Đó chính là lời dạy cơ bản của Đức Phật: không có gì là vĩnh cửu, mọi thứ đều là phù du, thế nên tại sao phải lo lắng? Hãy quay lại chính dòng suối đó. Đến lúc này, mọi thứ đã thay đổi. Không có gì là bất biến. Hãy kiên nhẫn, hãy quay trở lại, hết lần này đến lần khác. Chỉ một lúc thôi, những chiếc lá sẽ trôi xa, bùn đất sẽ lắng xuống và nước sẽ lại trong vắt.

Trước khi quay lại dòng suối đó lần thứ hai, Ananda đã hỏi Đức Phật: "Thầy cương quyết bảo con quay lại đó, vậy con có thể làm gì để nước suối ở đó trong lại không?".

Đức Phật nói: "Đừng làm gì cả; nếu không, con sẽ khiến dòng nước càng vẩn đục. Con cũng đừng bước vào dòng suối, hãy cứ đứng đợi trên bờ. Nếu bước xuống suối, con sẽ gây ra hỗn loạn. Dòng suối tự tuôn chảy, vì vậy, hãy để nó tuôn chảy".

Không có gì là vĩnh cửu; cuộc sống là một dòng chảy. Triết gia Heraclitus đã nói không ai tắm hai lần trong một dòng sông. Không ai có thể tắm hai lần trong một dòng sông bởi vì dòng sông không ngừng tuôn chảy; mọi thứ đều thay đổi. Và không chỉ dòng sông

tuôn chảy, bạn cũng tuôn chảy. Bạn cũng khác đi; bạn cũng là một dòng sông đang tuôn chảy.

Hãy nhìn ra sự vô thường này của vạn vật. Đừng vội vã; đừng cố gắng làm bất kỳ việc gì. Hãy cứ chờ đợi! Chờ đợi trong trạng thái vô vi. Và nếu bạn có thể đợi, sự biến đổi sẽ xuất hiện. Chính sự chờ đợi này là một sự biến đổi.

Tôi trở nên chán nản mỗi khi bắt đầu đánh giá bản thân là quá thiếu nhận thức, thiếu trân trọng cuộc sống tươi đẹp này, quá ghen tuông, dễ tức giận và có quá nhiều hành động ngu ngốc. Dường như càng nhận thức được hành vi của mình, tôi càng chán nản hơn! Ngài có thể nói về sự tự lên án không? Nó là gì và nó đến từ đâu?

Tự lên án là một cách để không thay đổi, nó là một thủ thuật của tâm trí; thay vì thấu hiểu, năng lượng bắt đầu chuyển sang chỉ trích. Mà sự thay đổi đến từ sự hiểu biết chứ không phải từ sự lên án. Vì vậy, tâm trí đang giở trò - ngay lúc bạn bắt đầu nhìn ra sự thật nào đó, tâm trí sẽ nhảy bổ vào và bắt đầu lên án nó. Lúc này, toàn bộ năng lượng đều dồn vào việc lên án. Sự thấu hiểu bị lãng quên, bị gạt qua một bên và năng lượng của bạn chuyển sang lấy chỉ trích làm mục tiêu - nhưng việc lên án và chỉ trích không giúp ích được gì. Nó chỉ có thể khiến bạn chán nản, nó chỉ có thể khiến bạn tức giận, không có gì ngoài trầm cảm và tức giận, bạn không bao giờ thay đổi. Bạn vẫn ở trong trạng thái cũ và bạn quanh quẩn trong cùng một vòng lặp tai hại hết lần này tới lần khác.

Thấu hiểu là tự do. Vì vậy, khi nhìn thấy một sự thật nào đó, bạn không cần lên án và cũng không cần lo lắng về nó. Việc duy nhất bạn cần làm là xem xét nó thật kỹ và hiểu nó. Nếu tôi nói một điều gì

đó và nó kích động bạn - và mục đích của tôi chính là như vậy, nó nên kích động bạn ở đâu đó - vậy thì bạn phải xem xét tại sao điều tôi nói lại khiến bạn kích động, nó kích động chỗ nào và vấn đề bị kích động là gì; bạn phải suy xét thật kỹ.

Hãy xem xét điều đã kích động bạn, tập trung vào nó và tìm hiểu nó từ mọi góc độ… Nếu chỉ trích nó thì bạn không thể nhìn nhận, không thể tiếp cận nó từ mọi góc độ. Bạn đã quyết định nó là điều tồi tệ; bạn đã phán xét nó mà không hề cho nó cơ hội được tìm hiểu.

Hãy lắng nghe sự thật, thâm nhập vào nó, suy ngẫm nó, dành cả đêm để nghĩ về nó - và quan sát nó càng tỉ mỉ, bạn càng có khả năng thoát khỏi nó. Khả năng thấu hiểu và khả năng thoát khỏi điều gì đó chỉ là hai tên gọi của cùng một hiện tượng.

Nếu hiểu một chuyện nào đó, tôi có khả năng thoát khỏi nó, vượt lên trên nó. Nếu không hiểu, tôi không thể thoát khỏi nó.

Vậy là tâm trí tiếp tục giở trò này với mọi người chứ không chỉ với bạn. Ngay lập tức, bạn nhảy bổ vào một vấn đề gì đó và nói: “Điều này thật sai trái, nó không nên xuất hiện trong tôi. Tôi không xứng đáng, cái này sai và cái kia sai…”, và bạn cảm thấy tội lỗi. Bây giờ, toàn bộ năng lượng đang chuyển sang cảm giác tội lỗi.

Mục tiêu của tôi là làm cho bạn thoát khỏi cảm giác mặc cảm tội lỗi hết mức có thể. Vì vậy, bất kể bạn nhìn thấy điều gì, đừng nghĩ rằng nó chỉ nhắm vào cá nhân bạn. Nó không đặc biệt hướng vào bạn; đó chỉ là cách vận hành của tâm trí. Nếu có sự ghen tuông, nếu có sự chiếm hữu, nếu có cơn giận dữ thì đó là cách tâm trí hoạt động - tâm trí của mọi người đều như vậy, chỉ khác ở mức độ ít hay nhiều.

Tâm trí còn có một cơ chế khác, đó là hoặc nó muốn khen hoặc nó muốn chê. Tâm trí không bao giờ ở giữa hai thái cực đó. Thông qua sự khen ngợi, bạn trở nên đặc biệt và cái tôi được thỏa mãn; thông qua sự chê trách, bạn cũng trở nên đặc biệt. Hãy nhìn mánh khóe đó mà xem! Dù được khen hay bị chê, bạn đều trở nên đặc biệt - hoặc bạn là thánh nhân, một thánh nhân vĩ đại, hoặc bạn là tội đồ, một tội đồ xấu xa nhất, nhưng dù là thánh nhân hay tội đồ, cái tôi của bạn đều được thỏa mãn. Dù chọn thái cực nào thì bạn cũng chỉ nói lên một điều, đó là bạn đặc biệt.

Tâm trí không muốn nghe rằng đó chỉ là điều bình thường - những vấn đề như ghen tuông, và giận dữ trong các mối quan hệ và trong sự hiện hữu là bình thường, mọi người đều gặp phải những vấn đề như vậy. Chúng bình thường như lông như tóc. Có người có nhiều tóc, có người có ít tóc, có thể người này tóc đen, người kia tóc đỏ, nhưng điều đó không quan trọng lắm. Chúng bình thường; mọi vấn đề đều bình thường. Mọi tội lỗi đều bình thường và mọi đức hạnh đều bình thường, nhưng cái tôi muốn cảm thấy đặc biệt. Nó nói rằng bạn vĩ đại nhất hoặc bạn tồi tệ nhất.

Bạn tự nhủ: “Mình không nên trầm cảm. Đây không phải là mình, điều này trái ngược với hình ảnh của mình, nó là một vết nhơ đối với mình - và mình là một cô gái xinh đẹp thế này cơ mà! Sao mình lại trầm cảm?”. Bạn phán xét, bạn lên án thay vì tìm cách hiểu.

Trầm cảm có nghĩa là bằng cách nào đó, cơn giận ở trong bạn trong trạng thái tiêu cực. Trầm cảm là một trạng thái tiêu cực của cơn giận. Từ “trầm cảm” cho thấy có điều gì đó *bị đè nén*; đó là ý nghĩa của “trầm cảm”. Bạn đang kìm nén thứ gì đó bên trong, và khi cơn giận bị đè nén quá nhiều, nó trở thành nỗi buồn. Nỗi buồn là

cơn giận được thể hiện theo cách tiêu cực, theo cách nữ tính. Nếu bạn loại bỏ áp lực đang đè lên nỗi buồn, nó sẽ trở thành cơn giận. Hẳn bạn phải tức giận về một số chuyện nào đó, thậm chí có thể đó là chuyện từ thời thơ ấu, nhưng bạn đã không thể hiện cơn giận đó; vì vậy mới có trầm cảm. Hãy cố gắng hiểu điều này!

Vấn đề là trầm cảm không thể được giải quyết, bởi vì nó không phải là vấn đề thật sự. Vấn đề thật sự là cơn giận - nhưng bạn lại tiếp tục chĩa mũi dùi vào cơn trầm cảm, vì vậy, bạn đang chiến đấu với những chiếc bóng.

Trước tiên, hãy tìm hiểu lý do bạn trầm cảm: hãy nhìn thật kỹ vào trong đó và bạn sẽ thấy cơn giận. Một cơn giận dữ dội đang ở trong bạn - có lẽ đó là cơn giận đối với mẹ, đối với cha, đối với thế giới, đối với chính bạn, nhưng đó không phải là vấn đề. Bên trong, bạn đang rất giận dữ và ngay từ khi còn bé, bạn đã cố gắng mỉm cười, cố gắng không nổi giận bởi vì nổi giận là không tốt. Bạn đã được dạy như vậy và bạn đã học rất kỹ. Vì vậy, bề ngoài, bạn trông vui vẻ, bạn tiếp tục mỉm cười - và tất cả những nụ cười này đều là giả tạo. Trong thâm tâm bạn đang chứa đựng một cơn thịnh nộ. Bây giờ, bạn không thể để lộ cơn thịnh nộ đó, vì vậy, bạn đang che giấu nó - đó chính là bản chất của chứng trầm cảm; khi đó, bạn cảm thấy bị đè nén.

Hãy để mọi sự được diễn ra, hãy để cơn giận đến. Một khi cơn giận nổi lên, chứng trầm cảm của bạn sẽ biến mất. Bạn chưa từng quan sát và thấy rằng đôi khi, sau một trận giận dữ ra trò, người ta cảm thấy rất thoải mái và tràn trề năng lượng?

Hãy thực hành bài thiền giải tỏa cơn giận mỗi ngày… chỉ cần hai mươi phút mỗi ngày là được. (Xem trang 378 để biết chi tiết). Sau

ngày thực hành thứ ba, bạn sẽ thích bài thiền này tới mức bắt đầu mong đợi nó. Nó sẽ giúp bạn cảm thấy nhẹ nhõm hơn rất nhiều… và bạn sẽ thấy cơn trầm cảm của mình đang biến mất. Lần đầu tiên, bạn *thật sự* mỉm cười. Bởi vì khi bị trầm cảm này, bạn không thể cười, bạn chỉ có thể giả vờ cười.

Con người không thể sống thiếu nụ cười, vì vậy, họ phải giả vờ - nhưng nụ cười giả tạo gây ra rất nhiều tổn thương. Nụ cười giả tạo đó không làm bạn hạnh phúc; nó chỉ nhắc bạn nhớ mình bất hạnh đến dường nào.

Nhưng thật tốt khi bạn đã nhận thức được điều đó. Bất cứ khi nào vết thương xuất hiện, nó đều có ích. Con người bệnh nặng tới mức họ luôn đau đớn mỗi khi có điều gì đó hữu ích đến với họ, nó chạm đến một vết thương nào đó, ở đâu đó. Nhưng đó là chuyện tốt.

Có thật là người ta có thể nhận thức được trong khi nổi giận? Cơn giận ập tới mãnh liệt đến mức tôi cảm thấy như có hàng ngàn con ngựa hoang đang chạy. Tôi thật sự mệt mỏi! Ngài có thể giúp tôi không?

Bạn đang gặp phải một vấn đề đơn giản nhất, đó là bạn đang làm quá lên. “Như có hàng ngàn con ngựa hoang đang chạy” - cơn giận tới mức đó hẳn đã thiêu trụi bạn! Ở đâu ra hàng ngàn con ngựa hoang?

Tôi nghe kể rằng Mulla Nasruddin[15] từng xin làm việc trên một con tàu và có ba sĩ quan phỏng vấn ông. Một sĩ quan hỏi: “Một cơn lốc xoáy xuất hiện, thủy triều dâng cao và con tàu sắp chìm. Trong tình huống đó, anh sẽ làm gì?”.

Mulla đáp: “Không thành vấn đề, tôi sẽ làm đúng kỹ thuật; tôi sẽ cho dừng tàu và hạ neo”.

Một vị khác hỏi: “Nhưng rồi một đợt thủy triều khác ập tới và con tàu gần như chìm xuống. Anh sẽ làm gì?”.

Mulla lại đáp: “Cũng vậy thôi. Tôi sẽ hạ một mỏ neo khác; con tàu nào cũng chở theo nhiều mỏ neo”.

Vị sĩ quan thứ ba hỏi tiếp: “Nhưng rồi một cơn thủy triều khác kéo tới…”.

Lần này, Mulla không đợi sĩ quan hỏi xong: “Các vị đang lãng phí thời gian của tôi. Tôi sẽ xử lý theo cách tương tự những lần trước thôi - tôi hạ một mỏ neo khác để con tàu trụ vững trước sóng thủy triều”.

Vị sĩ quan đầu tiên hỏi: “Anh lấy đâu ra tất cả những mỏ neo đó?”.

Bấy giờ, Mulla đáp: “Thật là một câu hỏi kỳ lạ. Vậy từ đâu các vị có tất cả những con sóng thủy triều kia? Chúng đều đến từ cùng một nguồn! Nếu các vị có thể tưởng tượng ra những con sóng thủy triều, tại sao tôi lại không thể tưởng tượng ra các mỏ neo? Các vị cứ tạo ra bao nhiêu con sóng thủy triều tùy thích, và tôi sẽ tiếp tục hạ những mỏ neo ngày càng nặng hơn”.

Giận dữ là một việc rất nhỏ. Nếu có thể chỉ chờ đợi và quan sát, bạn sẽ không cảm thấy “như có hàng ngàn con ngựa hoang đang chạy”. Giỏi lắm là bạn có thể tìm được một con la! Bạn chỉ cần quan sát nó và nó sẽ từ từ rời đi. Nó sẽ đi vào từ phía này và đi ra từ phía kia. Bạn chỉ cần kiên nhẫn một chút để không cưỡi lên nó.

Giận dữ, ghen tuông, đố kỵ, tham lam, ganh đua… - tất cả các vấn đề của chúng ta đều rất nhỏ nhưng cái tôi của chúng ta phóng đại chúng lên, làm cho chúng to lớn hết mức có thể. Cái tôi không thể làm gì khác; cơn giận của nó cũng phải to lớn. Với cơn giận to lớn, nỗi đau khổ to lớn, lòng tham to lớn và tham vọng to lớn, cái tôi trở nên to lớn.

Nhưng bạn không phải là cái tôi của bạn, bạn chỉ là người quan sát. Hãy đứng sang một bên và để hàng ngàn con ngựa đi qua - "Hãy xem mất bao lâu chúng mới đi qua hết". Bạn không cần phải lo lắng. Chúng tự đến thì chúng cũng sẽ tự rời đi.

Nhưng chúng ta không chịu bỏ lỡ cơ hội cưỡi lên dù chỉ một con la nhỏ; chúng ta lập tức nhảy lên nó! Bạn không cần hàng ngàn con ngựa hoang, chỉ một chuyện nhỏ xảy ra và bạn nổi giận đùng đùng. Sau này, bạn cười nhạo việc này, cười nhạo bản thân đã ngu ngốc ra sao.

Nếu bạn có thể quan sát mà không nhúng tay vào, như thể đó là chuyện diễn ra trên màn hình ti-vi hoặc trong một cảnh phim… có thứ gì đó đang trôi qua, hãy quan sát nó. Bạn không cần làm gì để ngăn cản nó, để đè nén nó, để hủy diệt nó, để rút gươm ra giết nó, bởi vì thanh gươm ấy từ đâu mà có? Hiển nhiên là từ cùng một nguồn với cơn giận đang sắp sửa xuất hiện. Tất cả đều là tưởng tượng.

Hãy chỉ quan sát và không làm gì cả, dù là ủng hộ hay phản đối, và bạn sẽ ngạc nhiên khi thấy thứ trông rất to lớn trở nên rất nhỏ bé. Nhưng chúng ta có thói quen phóng đại.

Một cậu bé chưa đầy ba tuổi lon ton chạy về nhà và nói với mẹ: “Mẹ ơi, có một con sư tử khổng lồ đã gầm gừ đuổi theo con suốt cả mấy đoạn đường! Nhưng con đã tìm cách thoát được nó. Nhiều lần nó đã chạy đến rất gần, nhưng khi nó vừa định tấn công con thì con lại bắt đầu chạy nhanh hơn”.

Người mẹ nhìn ra ngoài cửa và thấy một con chó nhỏ đang đứng vẫy đuôi. Thế là bà ấy quay lại nhìn con trai và nói: “Tommy, mẹ đã nói với con hàng triệu lần là đừng có nói quá lên mà!”.

“Hàng triệu lần” - tâm trí của chúng ta rất giỏi phóng đại. Bạn gặp phải những vấn đề nhỏ, và nếu bạn có thể ngừng làm quá lên mà chỉ quan sát, khi đó, bạn sẽ thấy một chú chó nhỏ đang đứng ngoài cửa. Bạn cũng không cần phải chạy cả mấy đoạn đường; cuộc sống của bạn không hề bị đe dọa.

Khi cơn giận kéo đến, nó sẽ không giết chết bạn. Nó đã ở cùng bạn nhiều lần trước đó và bạn hoàn toàn bình an vô sự. Nó chính là cơn giận mà bạn từng trải qua trước đây. Bạn chỉ cần làm một việc mới mẻ này thôi, một việc mà bạn chưa từng làm, đó là thay vì bị cuốn vào cơn giận và chiến đấu với nó như mọi lần trước đó, lần này bạn chỉ cần quan sát như thể nó không thuộc về bạn, như thể nó là cơn giận của ai khác. Khi làm vậy, bạn sẽ vô cùng bất ngờ nhận ra nó sẽ biến mất chỉ sau vài giây. Và khi cơn giận biến mất mà không gặp bất kỳ sự phản kháng nào, nó sẽ để lại cho bạn một trạng thái vô cùng đẹp đẽ, tĩnh lặng và tràn ngập tình yêu thương.

Khi bạn không chiến đấu với cơn giận, nguồn năng lượng vốn có thể bị dùng cho việc chiến đấu đó được giữ lại trong bạn. Năng lượng thuần khiết là niềm vui - tôi đang trích lời William Blake - “Năng lượng là niềm vui”. Năng lượng thuần khiết là năng lượng

không bị gán cho bất kỳ cái tên hay tính chất nào. Nhưng bạn không bao giờ để cho năng lượng được thuần khiết. Nó là cơn giận, hoặc là sự căm ghét, hoặc yêu thương, hoặc lòng tham, hoặc ham muốn. Nó luôn gắn với thứ gì đó; bạn không bao giờ để cho năng lượng ở trong trạng thái thuần khiết của nó.

Mỗi khi có điều gì nảy sinh trong bạn, đó chính là một cơ hội thích hợp để trải nghiệm năng lượng thuần khiết. Bạn chỉ cần quan sát và con la sẽ rời đi. Nó có thể khuấy động chút bụi đường, nhưng đám bụi đó cũng sẽ tự lắng xuống; bạn không cần nhúng tay vào. Bạn chỉ cần chờ đợi. Đừng ngừng chờ đợi và cũng đừng ngừng quan sát, bạn sẽ sớm nhận ra mình được bao quanh bởi một năng lượng thuần khiết, thứ năng lượng không bị dùng để chiến đấu, đè nén hay tức giận. Năng lượng đó chắc chắn là niềm vui. Một khi đã biết được bí mật của niềm vui, bạn sẽ tận hưởng mọi cảm xúc.

Không những vậy, mọi cảm xúc nảy sinh trong bạn đều là một cơ hội lớn. Bạn chỉ cần quan sát và mang một cơn mưa niềm vui vào trong sự tồn tại của mình. Theo thời gian, tất cả những cảm xúc này sẽ biến mất; chúng sẽ không đến nữa - chúng không đến nếu không được mời. Khả năng quan sát, sự tỉnh táo, sự tỉnh thức hoặc ý thức đều là những tên gọi khác nhau của hiện tượng chứng kiến. Đó là từ khóa.

Cô Johnson, giáo viên tiếng Anh, nói với cả lớp: “Hôm nay chúng ta sẽ học các định nghĩa. Khi muốn định nghĩa một cái gì đó, các em diễn tả nó là thứ gì. Bây giờ, Wesley, em định nghĩa ‘không nhận thức’ (unaware[16]) xem nào?”. Wesley đáp: “Nó là thứ cuối cùng em cởi ra khi về nhà ạ!”.

Tất cả chúng ta đều đang sống trong hoàn cảnh như vậy! Không ai có ý thức; không ai lắng nghe những gì đang được nói.

Đó là một thế giới kỳ lạ. Nếu tỉnh thức, bạn sẽ thấy những điều kỳ diệu đang diễn ra ở khắp nơi. Nhưng bạn không nhìn thấy phép màu bởi vì bạn hiếm khi tỉnh thức, rất hiếm. Hầu như lúc nào bạn cũng mở mắt; suốt phần lớn thời gian, bạn đều không ngáy. Nhưng điều đó không có nghĩa là bạn tỉnh thức. Điều đó chỉ cho thấy là bạn đang giả vờ tỉnh táo, nhưng tận sâu bên trong bạn có quá nhiều suy nghĩ, quá nhiều sự bối rối, quá nhiều con ngựa hoang… như vậy làm sao bạn có thể thấy được điều gì? Làm sao bạn nghe được điều gì? Vì vậy, dù mắt của bạn mở nhưng chúng không nhìn thấy. Dù bạn có tai nhưng đôi tai đó không nghe được.

Thật kỳ lạ khi tạo hóa tạo ra đôi mắt theo cách khác với đôi tai. Bạn không thể khép tai nhưng bạn có thể nhắm mắt. Mắt có mí mắt để đóng, để mở, nhưng còn đôi tai thì sao? Tạo hóa không buồn làm cho chúng các "mí tai", bởi vì tạo hóa biết bạn quá chú tâm vào tâm trí, bạn không cần thứ gì để khép hay mở đôi tai. Đôi tai của bạn luôn điếc; bạn không nghe - hoặc bạn chỉ nghe những điều bạn muốn nghe.

Tôi nghe kể rằng sau buổi lễ nhà thờ vào một ngày Chủ nhật, một nhà thuyết giáo đã giữ người đàn ông đã ngáy to trong suốt bài giảng lại và nói: "Thật không hay! Anh đã ngáy rất to trong lúc tôi giảng đạo".

Người đàn ông đáp: "Thật xin lỗi. Lần tới tôi sẽ chú tâm hơn".

Nhà thuyết giáo nói tiếp: “Anh phải thận trọng hơn, bởi vì lúc đó có rất nhiều người đang ngủ và anh đã làm phiền họ. Tôi không bận tâm về việc anh có nghe bài giảng của tôi hay không, tôi lo cho những người còn lại trong cộng đoàn, những người đều đã say ngủ. Anh ngáy quá to đến mức có thể đánh thức họ. Tôi giảng cùng một bài vào mỗi Chủ nhật, và nếu anh khiến giáo dân thức giấc thì tôi sẽ phải làm nhiều việc hơn. Tôi sẽ phải chuẩn bị các bài giảng mới cho mỗi buổi lễ và việc đó tẻ nhạt quá mức. Tôi đã luôn sử dụng cùng một bài giảng và không ai phản đối, bởi vì không ai nghe”.

Khi bước vào bất cứ nhà thờ nào, bạn sẽ thấy mọi người đều đang say ngủ; đó là nơi để ngủ, để nghỉ ngơi đôi chút sau những bộn bề của cuộc sống đời thường, để thoát khỏi thế giới và những áp lực mà nó tạo ra. Nhưng nếu xét về khía cạnh tâm linh, người ta say ngủ suốt hai mươi bốn giờ. Trong giấc ngủ, bạn nhìn thấy cơn giận và bạn nhìn thấy lòng tham, và chúng bị khuếch đại, chúng trở nên to lớn tới mức bạn rất dễ mắc vào lưới của chúng.

Người nắm giữ nghệ thuật quan sát cũng sẽ nắm trong tay chiếc chìa khóa vàng. Khi đó, cho dù tấm lưới đó là cơn giận, lòng tham, dục vọng hay sự mê đắm đều không quan trọng. Bất kể đó là chứng bệnh nào, phương thuốc “quan sát” đều phát huy công dụng. Chỉ cần quan sát, bạn sẽ thoát khỏi nó. Hãy cứ quan sát mà xem, tâm trí ngày càng không chứa đựng nhiều thứ bên trong nó nữa, và một ngày nào đó, nó sẽ tự biến mất. Tâm trí không thể tồn tại nếu không có cơn giận, không có nỗi sợ, không có tình yêu, không có hận thù - chúng đều là vật liệu cần thiết cho sự tồn tại của tâm trí.

Bằng cách quan sát, bạn không chỉ thoát khỏi cơn giận mà còn thoát khỏi một phần của tâm trí. Một ngày nào đó, bạn bỗng tỉnh giấc

và tâm trí hoàn toàn không ở đó nữa. Bạn chỉ là người quan sát, một người quan sát đứng trên đồi. Đó là khoảnh khắc đẹp nhất. Chỉ từ khoảnh khắc đó, cuộc sống thật sự của bạn mới bắt đầu.

Hiểu căn nguyên của sự ghen tuông

Điều gì khiến bạn ghen tuông? Tính chiếm hữu. Sự ghen tuông không phải là gốc rễ của vấn đề. Bạn yêu một người phụ nữ, bạn yêu một người đàn ông, và bạn muốn sở hữu người đó chỉ vì lo sợ rằng có lẽ ngày mai, họ sẽ đi với người khác. Nỗi sợ về ngày mai sẽ hủy hoại ngày hôm nay của bạn, và đó là một vòng lẩn quẩn. Nếu ngày nào cũng bị hủy hoại bởi nỗi sợ về ngày mai, sớm muộn gì người đó cũng sẽ tìm kiếm đối tượng yêu đương khác, vì bạn trở nên quá phiền toái. Và khi người đàn ông bạn yêu bắt đầu tìm kiếm một người phụ nữ khác, hoặc người phụ nữ bạn yêu bắt đầu đến với người đàn ông khác, bạn cho rằng điều đó chứng tỏ sự ghen tuông của mình là có cơ sở. Trên thực tế, chính sự ghen tuông của bạn đã gây ra toàn bộ sự việc.

Vì vậy, điều đầu tiên cần nhớ là đừng bận tâm về ngày mai. Chỉ cần quan tâm đến hôm nay! Hôm nay có ai đó yêu thương bạn. Hãy để hôm nay là ngày của niềm vui, ngày của sự chúc tụng. Hãy yêu trọn vẹn trong hôm nay để sự trọn vẹn và tình yêu của bạn đủ cho người bạn yêu không rời xa bạn. Sự ghen tuông của bạn sẽ đẩy người đó ra xa; chỉ có tình yêu mới có thể giữ anh ấy hoặc cô ấy lại bên bạn. Sự ghen tuông của họ cũng sẽ đẩy bạn ra xa; tình yêu của họ có thể giữ bạn ở lại.

Đừng nghĩ về ngày mai. Ngay khoảnh khắc bạn nghĩ về ngày mai, cuộc sống ngày hôm nay của bạn chỉ còn là nửa vời. Hãy chỉ sống hôm nay và quên đi ngày mai; ngày mai sẽ tự diễn ra theo

cách của nó. Và hãy nhớ một điều, đó là ngày mai được sinh ra từ hôm nay. Nếu hôm nay đã là một trải nghiệm đẹp đẽ, một phúc lành, vậy tại sao phải lo lắng?

Một ngày nào đó, người đàn ông bạn yêu, người phụ nữ bạn yêu, có thể tìm thấy ai đó khác. Hạnh phúc là quyền cơ bản của con người - nhưng người phụ nữ của bạn đang hạnh phúc với người khác. Cô ấy đang hạnh phúc, không có gì khác biệt nếu cô ấy hạnh phúc với bạn hay hạnh phúc với người khác. Và nếu yêu cô ấy nhiều như vậy, làm sao bạn có thể hủy hoại hạnh phúc của cô ấy?

Một người yêu chân chính sẽ hạnh phúc ngay cả khi người họ yêu cảm thấy vui khi ở bên người khác. Trong tình huống này - khi người phụ nữ bạn yêu ở bên người khác và bạn vẫn hạnh phúc, bạn vẫn biết ơn cô ấy và nói với cô ấy: “Em có quyền tự do tuyệt đối; em hãy sống thật vui vẻ và đó chính là hạnh phúc của anh. Em hạnh phúc bên ai không quan trọng, quan trọng là em hạnh phúc” - cảm giác của tôi là cô ấy sẽ không thể rời xa bạn lâu, cô ấy sẽ quay trở lại. Ai lại có thể rời bỏ một người đàn ông như vậy?

Sự ghen tuông của bạn phá hủy mọi thứ, sự chiếm hữu của bạn phá hủy mọi thứ. Bạn phải hiểu nó đang đem lại cho bạn cái gì. Bạn đang bị thiêu đốt trong ngọn lửa ghen tuông, và càng ghen tuông, càng tức giận, càng căm hờn thì bạn càng đẩy người mình yêu ra xa. Đó là một thuật toán đơn giản và không giúp ích được gì; bạn đang hủy hoại chính thứ mà mình muốn gìn giữ. Chuyện này chỉ đơn giản là quá ngu ngốc.

Hãy cố gắng hiểu một sự thật đơn giản: con người là con người. Thỉnh thoảng người ta cảm thấy chán khi lúc nào cũng ở bên cùng một người. Hãy thực tế; đừng sống trong thế giới hư cấu. Ai cũng có

lúc cảm thấy chán ngấy; điều đó không có nghĩa là tình yêu của bạn không còn nữa, mà chỉ đơn giản là bạn cần một chút thay đổi. Nó có ích cho sức khỏe của bạn, nó cũng tốt cho sức khỏe của người bạn yêu. Cả hai đều cần tạm rời xa nhau. Tại sao bạn không làm việc đó một cách có ý thức? "Chúng ta đang bế tắc trong mối quan hệ này, vậy sao không nghỉ ngơi một tuần? Anh yêu em, em yêu anh; đó là điều chắc chắn nên không có gì phải lo sợ."

Theo quan sát của tôi, dù chỉ tạm xa nhau một ngày, các bạn cũng sẽ yêu nhau nhiều hơn và sâu đậm hơn, vì giờ đây các bạn biết mình yêu nhau đến mức nào. Bạn thậm chí không nhìn thấy nỗi buồn, thứ xuất hiện một cách tự nhiên trong quá trình hai người chung sống.

Đừng chiếm hữu nhau. Hãy giữ cho sự tự do được toàn vẹn để các bạn không can thiệp vào thế giới riêng của nhau và tôn trọng phẩm giá của đối phương. Một khi trải nghiệm được chuyện này, trải nghiệm việc thỉnh thoảng bạn có thể tạm rời xa nhau và quay lại bên nhau, bạn sẽ không cần phải lo lắng. Bạn sẽ ngạc nhiên khi người phụ nữ của bạn quay về với bạn sau bảy ngày ở bên người đàn ông khác, và bạn quay về với người phụ nữ của mình sau bảy ngày ở bên người phụ nữ khác, cả hai đều học được điều gì đó mới mẻ. Bạn có thể lại có một tuần trăng mật khác. Bạn mới mẻ và tươi tắn, và bạn học được những thủ thuật mới. Luôn tốt khi có được những trải nghiệm mới mẻ và làm phong phú thêm cho cuộc sống.

Bạn chỉ cần sự hiểu biết và trí tuệ của con người, lòng ghen tuông sẽ biến mất.

Ghen tuông là một trong những khía cạnh tâm lý ít được con người nhận biết nhất về bản thân, về người khác và đặc biệt là về

các mối quan hệ. Người ta nghĩ mình biết tình yêu là gì, nhưng thực tế là họ không biết. Chính hiểu biết sai lệch của họ về tình yêu tạo ra sự ghen tuông. Họ cho rằng "tình yêu" có nghĩa là một kiểu độc chiếm, một kiểu chiếm hữu, và họ không hiểu được một sự thật đơn giản rằng khoảnh khắc bạn chiếm hữu một thực thể sống, bạn cũng đã giết chết thực thể đó.

Sự sống không thể bị chiếm hữu. Bạn không thể nắm nó trong lòng bàn tay mình. Nếu muốn có được nó, bạn phải buông lỏng hai bàn tay.

Nhưng con người đã hiểu sai tình yêu suốt hàng bao thế kỷ; nhận thức sai lạc đó đã ăn sâu tới nỗi chúng ta không thể tách rời tình yêu khỏi sự ghen tuông. Chúng gần như đã trở thành một năng lượng.

Ví dụ, bạn ghen nếu người yêu của bạn đến với người phụ nữ khác. Lúc này, bạn phiền lòng về chuyện đó, nhưng tôi muốn nói với bạn rằng nếu không cảm thấy ghen, bạn sẽ càng phiền não hơn - khi đó, bạn sẽ nghĩ rằng mình không yêu anh ta, bởi vì nếu yêu, hẳn bạn phải ghen. Ghen tuông và tình yêu đã bị trộn lẫn vào nhau quá nhiều.

Trên thực tế, ghen tuông và tình yêu nằm ở hai thái cực cách xa nhau. Một tâm trí ghen tuông thì không thể nào yêu thương và ngược lại, một tâm trí yêu thương thì không thể nào ghen tuông.

Vậy thì sự phiền nhiễu mà bạn cảm thấy là gì? Bạn phải xem xét nó như thể nó không phải là vấn đề của bạn, để bạn có thể đứng qua một bên và quan sát toàn bộ cấu trúc của nó.

Cảm giác ghen tuông là một hệ quả của hôn nhân.

Trong thế giới động vật, không có sự ghen tuông. Thỉnh thoảng chúng có tranh giành bạn tình nhưng cuộc chiến đó tốt hơn nhiều so với ghen tuông, thuận tự nhiên hơn nhiều so với việc bị cuốn vào cơn ghen và tự tay thiêu cháy trái tim mình.

Hôn nhân là một thể chế nhân tạo, nó không tự nhiên; do đó, tạo hóa không trao cho bạn một tâm trí có khả năng thích ứng với hôn nhân. Nhưng xã hội thấy cần phải có một loại hợp đồng pháp lý nào đó giữa những người yêu nhau, bởi vì tình yêu vốn là thứ thuộc về những giấc mơ. Nó không đáng tin cậy; nó ở đây trong khoảnh khắc này và tan biến trong khoảnh khắc tiếp theo.

Bạn muốn có một sự đảm bảo cho khoảnh khắc sắp tới, cho cả tương lai phía trước. Hiện tại bạn còn trẻ, bạn sẽ sớm già đi và bạn muốn vợ bạn, chồng bạn, phải ở bên bạn lúc tuổi già, khi đau ốm. Nhưng để thực hiện được việc đó, các bạn cần phải thỏa hiệp vài điều, và bất cứ khi nào có sự thỏa hiệp thì sẽ luôn có rắc rối.

Hôn nhân tạo ra sự hoài nghi. Người chồng luôn nghi ngờ đứa trẻ được sinh ra đó có phải là con của anh ta hay không. Vấn đề là người cha không có cách nào khẳng định chuyện đó. Chỉ có người mẹ biết. Và bởi vì không có cách nào chắc chắn được, anh ta tạo ra ngày càng nhiều bức tường quanh người phụ nữ - đó là việc duy nhất anh ta có thể làm, là giải pháp duy nhất - để cô lập cô ấy khỏi cộng đồng lớn ngoài kia. Anh ta không để cô ấy được học hành, bởi vì học vấn chắp cánh cho con người, cho suy nghĩ, khiến con người có khả năng nổi dậy, vì vậy, không có giáo dục dành cho phụ nữ. Không có giáo dục tôn giáo dành cho phụ nữ, bởi vì tôn giáo tạo ra những con người thánh thiện, và xã hội này do nam giới thống trị

suốt nhiều thế kỷ nên đàn ông không thể chấp nhận một người phụ nữ có học vấn cao hơn và thánh thiện hơn mình.

Đàn ông bắt đầu loại bỏ tận gốc rễ mọi khả năng phát triển của phụ nữ. Phụ nữ chỉ là nhà máy sản xuất trẻ em. Cô ấy không được xếp ngang hàng với đàn ông tại bất kỳ nền văn hóa nào trên thế giới. Phụ nữ đã bị đàn áp ở khắp nơi. Cô ấy càng bị đàn áp, năng lượng của cô ấy càng trở nên chua xót. Và bởi vì cô ấy không có tự do trong khi đàn ông có mọi tự do trên đời, toàn bộ những cảm xúc, tình cảm, suy nghĩ bị đè nén của cô ấy - toàn bộ con người của cô ấy - biến thành một hiện tượng ghen tuông. Cô ấy không ngừng lo lắng người chồng có thể sẽ rời bỏ cô ấy, có thể đến với một người phụ nữ khác, có thể quan tâm đến một người phụ nữ khác. Anh ta có thể bỏ rơi cô ấy, và cô ấy không có học thức, cô ấy không có khả năng tài chính để tự đứng trên đôi chân của mình. Cô ấy đã được nuôi dạy theo cách không thể bước ra thế giới; cô ấy đã được dạy ngay từ nhỏ rằng cô ấy yếu đuối.

Kinh sách Ấn Độ nói rằng trong thời thơ ấu, người cha nên bảo vệ con gái; ở tuổi trưởng thành, người chồng nên bảo vệ vợ; về già, con trai nên bảo vệ mẹ. Phụ nữ phải được bảo vệ từ khi thơ ấu cho đến lúc xuống mồ. Cô ấy không thể chống lại xã hội trọng nam này; tất cả những gì cô ấy có thể làm là tiếp tục tìm kiếm lỗi lầm, thứ chắc chắn tồn tại trong thế giới này. Hầu như cô ấy không sai; hầu như cô ấy luôn đúng.

Bất cứ khi nào người đàn ông yêu một người phụ nữ khác, cách anh ta đối xử với người phụ nữ đầu tiên sẽ thay đổi. Lúc này, họ trở lại là những người xa lạ, không có cầu nối. Cô ấy bị làm cho tàn phế, bị bắt làm nô lệ và giờ cô ấy bị bỏ rơi. Cả cuộc đời của cô ấy

chìm trong nỗi thống khổ và từ nỗi thống khổ đó, lòng ghen tuông nảy sinh.

Ghen tuông là cơn giận của kẻ yếu - của người không thể làm được bất kỳ việc gì nhưng trong lòng lại sôi sục, người muốn thiêu đốt cả thế giới nhưng không thể làm được gì ngoài khóc lóc, la hét và nổi cơn thịnh nộ. Tình huống này sẽ tiếp diễn cho đến khi hôn nhân trở thành một món đồ trong viện bảo tàng.

Bây giờ, kết hôn không còn cần thiết. Có lẽ trước đây hôn nhân là hữu ích, hoặc có lẽ nó không hữu ích mà chỉ là cái cớ để nô dịch phụ nữ. Lẽ ra mọi thứ có thể được giải quyết theo một cách khác, nhưng chẳng ích gì khi cứ quay đầu nhìn lại quá khứ. Dù đúng hay sai, có một điều tốt đẹp về quá khứ - đó là nó không còn nữa!

Khi xét đến hiện tại và tương lai, hôn nhân hoàn toàn không liên quan, không phù hợp với sự tiến hóa của con người và đi ngược lại với tất cả các giá trị mà chúng ta trân trọng như tự do, tình yêu, niềm vui.

Bởi vì đàn ông muốn phụ nữ bị cầm tù hoàn toàn, anh ta đã viết ra kinh sách khiến cô ấy sợ địa ngục, khiến cô ấy khát khao thiên đường - nếu cô ấy tuân thủ các quy tắc. Những quy tắc này được tạo ra cho phụ nữ chứ không dành cho nam giới. Bây giờ, rõ ràng là nếu để phụ nữ sống trong sự ghen tuông độc hại này lâu thêm nữa thì sức khỏe tâm lý của họ sẽ càng bị tổn hại. Và sức khỏe tâm lý của phụ nữ ảnh hưởng đến sức khỏe tâm lý của toàn nhân loại. Phụ nữ phải trở thành một cá thể độc lập.

Sự tan rã của hôn nhân sẽ là một sự kiện trọng đại đáng chúc tụng trên trái đất, và không ai ngăn cản bạn tham gia sự kiện đó. Nếu yêu vợ hoặc chồng của mình, bạn có thể chung sống trọn đời

với họ, không ai cấm cản bạn. Từ bỏ hôn nhân chỉ đơn giản là trả lại cho bạn tính cá nhân của mình. Giờ đây, không ai chiếm hữu bạn. Bạn không phải làm tình với người đàn ông chỉ vì anh ta là chồng bạn và anh ta có quyền đòi hỏi nó. Theo tôi, khi người phụ nữ làm tình với một người đàn ông bởi vì cô ấy phải làm tình, đó là mại dâm - không phải theo quy mô nhỏ lẻ, mà là bán sỉ!

Quy mô nhỏ lẻ vẫn tốt hơn, vì bạn còn có cơ hội thay đổi. Mại dâm theo kiểu bán sỉ của hôn nhân rất nguy hiểm, bạn không có cơ hội thay đổi. Đặc biệt là trong cuộc hôn nhân đầu tiên của bạn, bạn nên được trao cho cơ hội thay đổi, bởi vì bạn là kẻ nghiệp dư. Phải trải qua ít nhất vài cuộc hôn nhân thì bạn mới trưởng thành hơn; có lẽ sau đó bạn mới tìm được đúng người. Và khi nói "đúng người", tôi không nói rằng đó là người "được sinh ra dành cho bạn".

Không có người phụ nữ nào được sinh ra dành cho một người đàn ông nhất định, và không có người đàn ông nào dành cho một người phụ nữ nhất định. Khi nói "đúng người", tôi muốn nói nếu bạn đã hiểu được một vài mối quan hệ, nếu bạn đã trải qua một vài mối quan hệ, bạn sẽ hiểu điều gì tạo ra những tình huống đau thương giữa các bạn và những tình huống nào tạo ra một cuộc sống hạnh phúc, yêu thương và bình yên. Trong tình yêu, chung sống với nhiều người khác nhau là phương pháp cần thiết để dạy con người biết cách xây dựng một cuộc sống phù hợp cho mình.

Trước tiên, bạn phải học hỏi từ vài mối quan hệ. Ở trường cao đẳng, đại học, bạn nên trải qua một vài mối quan hệ. Bạn không nên vội vàng quyết định - chuyện đó là không cần thiết, thế giới rộng lớn và mỗi cá nhân đều có một phẩm chất và vẻ đẹp riêng.

Khi trải qua một vài mối quan hệ, bạn bắt đầu biết được kiểu phụ nữ, kiểu đàn ông nào sẽ là bạn của bạn chứ không phải người chủ, không phải nô lệ. Tình bạn không cần hôn nhân, bởi vì tình bạn cao hơn nhiều.

Khi bạn cảm thấy ghen tuông, đó là vì bạn đã nhận sự ghen tuông đó như một khoản thừa kế. Bạn sẽ phải thay đổi nhiều thứ, không phải vì tôi nói bạn phải làm vậy, mà vì bạn hiểu mình cần phải có một sự thay đổi triệt để.

Ví dụ, ở khắp nơi trên thế giới, người ta đều cho rằng nếu người chồng đến với người phụ nữ khác, hoặc người vợ đến với người đàn ông khác, chuyện đó sẽ phá hủy cuộc hôn nhân của họ. Ý nghĩ đó hoàn toàn sai lầm. Trái lại, nếu mỗi cuộc hôn nhân đều có một cuối tuần tự do, nó sẽ càng củng cố mối quan hệ vợ chồng, bởi vì lúc này, cuộc hôn nhân của bạn không ảnh hưởng đến tự do của bạn, bởi vì người bạn đời của bạn hiểu được nhu cầu về tính đa dạng. Đó là những nhu cầu cơ bản của con người.

Trước hết, các linh mục, các nhà đạo đức và những người theo chủ nghĩa đạo đức khắt khe đưa ra một hình mẫu lý tưởng. Họ đưa ra những mô hình lý tưởng tuyệt đẹp và sau đó, họ áp đặt chúng lên bạn. Họ muốn biến bạn thành những người lý tưởng hóa. Trong suốt mười ngàn năm, chúng ta đã sống dưới cái bóng đen tối và ảm đạm của chủ nghĩa lý tưởng. Tôi là người thực tế. Tôi không có bất kỳ hình mẫu lý tưởng nào. Với tôi, hiểu được thực tế và sống với thực tế là con đường đúng đắn duy nhất cho bất kỳ một con người thông minh nào, dù là nam hay nữ.

Trong nhận thức của tôi, hôn nhân không phải là thứ nhiều ràng buộc và cứng nhắc như vậy, mà nó linh hoạt, giống như tình bạn…

để người phụ nữ có thể nói với bạn rằng cô ấy vừa gặp một người đàn ông trẻ đẹp và cô ấy sẽ ở cùng anh ta dịp cuối tuần này - "Và nếu anh thích, em có thể đưa anh ấy về đây cùng với em; anh cũng sẽ thích anh ấy đó". Khi đó, nếu người chồng có thể nói, không phải như một kẻ đạo đức giả mà là một con người chân thật: "Niềm vui, niềm hạnh phúc của em cũng là niềm hạnh phúc của anh. Em cứ tận hưởng đi, bởi vì anh biết việc tận hưởng một tình yêu tươi mới cũng sẽ khiến em tươi mới khi trở về. Một tình yêu mới mẻ sẽ mang lại thanh xuân tươi mới cho em. Em dành cuối tuần này cho anh ta, và tuần tới, anh có thể cũng có kế hoạch riêng của mình".

Đây là tình bạn. Khi về nhà, hai vợ chồng có thể cùng nói về đàn ông mà người vợ đã gặp, về việc hóa ra anh ta là người như thế nào, hóa ra mọi chuyện không tuyệt vời đến vậy… Người chồng có thể kể với vợ về người phụ nữ mà anh ta mới gặp… Bạn có một nơi trú ẩn ở nhà. Thỉnh thoảng, bạn có thể tự do tung cánh khám phá bầu trời và quay về nơi trú ẩn, nơi luôn có người bạn đời chờ đợi bạn không phải chờ để cãi nhau, mà để chia sẻ những cuộc phiêu lưu của cả hai.

Để làm được như vậy, bạn chỉ cần một chút thấu hiểu. Chuyện này không liên quan gì đến đạo đức, mà chỉ cần một cách cư xử thông minh hơn một chút.

Bạn hoàn toàn biết rõ rằng dù người đàn ông hay người phụ nữ đó xinh đẹp đến nhường nào, sớm muộn gì bạn cũng cảm thấy khó chịu. Trải nghiệm cùng một vùng địa lý, cùng một địa hình, cùng một cảnh quan hết ngày này qua ngày khác… Tâm trí con người không được tạo ra cho sự đơn điệu; nó cũng không được tạo ra cho chế độ hôn nhân một vợ một chồng. Đòi hỏi sự đa dạng là một nhu cầu

hoàn toàn tự nhiên. Điều này không hủy hoại tình yêu của bạn. Trên thực tế, càng biết về những người phụ nữ khác, bạn sẽ càng trân trọng người phụ nữ của mình; sự thấu hiểu của bạn sẽ sâu sắc hơn. Trải nghiệm của bạn sẽ phong phú hơn. Càng biết về đàn ông, bạn càng hiểu chính xác người chồng của mình. Lòng ghen tuông sẽ biến mất - cả hai người đều tự do và cả hai đều không che giấu bất cứ điều gì.

Chúng ta chia sẻ mọi thứ với bạn bè, đặc biệt là những khoảnh khắc đẹp - những khoảnh khắc yêu thương, những khoảnh khắc đầy thi vị, những khoảnh khắc đắm mình trong âm nhạc. Những khoảnh khắc như vậy nên được chia sẻ. Theo cách này, cuộc sống của bạn sẽ ngày càng phong phú hơn. Các bạn có thể hòa hợp với nhau đến mức sống bên nhau trọn đời, nhưng không có hôn nhân.

Sự ghen tuông vẫn tồn tại chừng nào hôn nhân vẫn là nền tảng cơ bản của xã hội.

Bạn chỉ cần chân thành trao cho người đàn ông sự tự do tuyệt đối và nói với anh ta rằng anh ta không cần che giấu bất cứ điều gì: “Che giấu là xúc phạm. Khi anh che giấu bất kỳ điều gì, việc đó có nghĩa là anh không tin tưởng em”. Tương tự, người đàn ông cũng có thể nói với vợ: “Em cũng độc lập như anh. Chúng ta ở bên nhau để được hạnh phúc, chúng ta ở bên nhau để càng hạnh phúc hơn. Chúng ta sẽ làm mọi thứ vì nhau, nhưng chúng ta không giam cầm nhau”.

Trao tự do là niềm vui, có được tự do cũng là niềm vui. Bạn có thể có thật nhiều niềm vui, nhưng bạn đang biến toàn bộ năng lượng đó thành sự đau khổ, thành ghen tuông, thành tranh cãi, thành nỗ lực không ngừng kiểm soát đối phương.

Có một điều rất đơn giản, đó là nếu hiểu chính mình, bạn cũng sẽ hiểu được người bạn đời của mình. Bạn không mơ về người khác trong giấc mơ của mình hay sao? Trên thực tế, bạn rất hiếm khi thấy chồng hoặc vợ của mình trong mơ. Mọi người không bao giờ mơ về chồng hoặc vợ của mình; họ đã nhìn thấy đủ rồi! Bây giờ, ngay cả vào ban đêm, ngay cả trong giấc mơ cũng không có tự do ư?

Không, trong giấc mơ của bạn, bạn mơ về vợ của hàng xóm, chồng của hàng xóm. Bạn nên hiểu rằng bằng cách nào đó, chúng ta đã tạo ra một xã hội sai trái, một xã hội không thuận theo bản chất tự nhiên của con người. Mong muốn về tính đa dạng là một đặc điểm thiết yếu của bất kỳ người thông minh nào. Càng có trí tuệ, bạn càng muốn có được sự đa dạng - có một mối quan hệ nào đó giữa trí thông minh và tính đa dạng. Một con bò thỏa mãn với một loại cỏ; suốt đời nó, nó sẽ không đụng đến loại cỏ nào khác. Nó không có tâm trí để thay đổi, để trải nghiệm những điều mới mẻ, để khám phá các vùng đất mới, để dấn thân vào những không gian mới.

Bạn sẽ thấy các nhà thơ, họa sĩ, vũ công, nhạc sĩ, diễn viên có nhiều tình yêu thương hơn, nhưng tình yêu của họ không tập trung vào cá nhân. Họ yêu thương nhiều hơn, nhưng là yêu thương tất cả những cá nhân mà họ tiếp xúc. Họ là những người thông minh, họ đại diện cho phần sáng tạo của chúng ta. Những kẻ ngốc không muốn thay đổi. Họ sợ thay đổi bởi vì mọi thay đổi có nghĩa là họ sẽ phải học một điều mới mẻ nào đó. Kẻ ngốc muốn học điều gì đó một lần và gắn bó với nó cả đời - bất kể nó là một cỗ máy, một người vợ hay một người chồng. Bạn đã biết một người phụ nữ, bạn biết thói cằn nhằn của cô ấy, bạn đã quen với nó. Đôi khi, không chỉ quen,

bạn còn nghiện nó nữa. Nếu bỗng dưng người phụ nữ không cằn nhằn bạn, bạn sẽ trằn trọc cả đêm - Chuyện gì đã xảy ra? Có điều gì không ổn?

Một người bạn của tôi liên tục phàn nàn về vợ của anh ấy: "Cô ấy luôn buồn, mặt mày cau có, và tôi rất lo lắng mỗi khi bước vào nhà. Tôi tìm cách đốt thời gian ở quán rượu nọ, nhà hàng kia, nhưng cuối cùng tôi cũng phải về nhà và cô ấy ở đó".

Tôi nói với anh ta: "Hãy thử làm một việc này thôi, đó là hãy thử mỉm cười. Bởi vì cô ấy luôn mang vẻ mặt cau có và hay cằn nhằn, nên tôi không thể hình dung được anh mỉm cười khi bước vào nhà".

Anh ta đáp: "Anh nghĩ tôi có thể làm được việc đó ư? Ngay khi nhìn thấy cô ấy, có gì đó đóng băng trong tôi - sao mà cười nổi?".

Tôi nói: "Để thử nghiệm thì hôm nay anh hãy mua một đóa hoa hồng thật đẹp và chiếc bánh kem ngon nhất thành phố. Sau đó hãy vừa mỉm cười vừa bước vào nhà, và hát một bài nữa!".

Anh ta dè dặt: "Tôi sẽ thử, nhưng tôi không nghĩ làm vậy sẽ tạo ra bất kỳ sự khác biệt nào".

Tôi tiếp lời: "Tôi sẽ đi theo sau anh và xem liệu có sự khác biệt nào hay không".

Anh chàng tội nghiệp đã rất cố gắng. Trên đường về nhà, nhiều lần anh ta đã bật cười. Tôi hỏi: "Sao anh cười?". Anh ta đáp: "Tôi cười vào những gì mình đang làm! Tôi muốn anh bảo tôi ly hôn cô ấy, trong khi anh lại đề nghị tôi hành xử như thể tôi sắp đi hưởng tuần trăng mật!".

Tôi đáp: "Cứ tưởng tượng đó là tuần trăng mật đi… Hãy cố hết sức".

Anh ta mở cửa và vợ của anh ta đang đứng ở đó. Anh ta mỉm cười và rồi anh ta tự cười vào hành động của mình… Vợ anh ta đứng sững ra như tượng đá. Anh ta trao cho cô ấy hoa và bánh kem, và rồi tôi bước vào.

Người vợ không thể tin được chuyện đang diễn ra. Khi người chồng đi vào phòng tắm, cô ấy hỏi tôi: "Có chuyện gì vậy? Anh ấy chưa bao giờ mua cho tôi bất cứ thứ gì, anh ấy chưa bao giờ mỉm cười, anh ấy chưa bao giờ đưa tôi đi chơi, anh ấy chưa bao giờ khiến tôi cảm thấy mình được yêu, được tôn trọng. Điều kỳ diệu gì đã xảy ra?".

Tôi đáp: "Không có gì; chỉ là cả hai đang làm sai rồi. Bây giờ, khi anh ấy bước ra khỏi phòng tắm, cô hãy ôm anh ấy thật chặt".

Cô ấy hỏi lại: "Ôm anh ấy ư?".

Tôi khẳng định: "Hãy ôm anh ấy một cái! Cô đã trao cho anh ấy rất nhiều thứ rồi, giờ hãy trao cho anh ta một cái ôm thật chặt. Anh ấy là chồng của cô, hai người đã quyết định chung sống với nhau. Hoặc hãy sống thật vui vẻ hoặc hãy chia tay trong vui vẻ. Không có lý do gì để không làm vậy… cuộc sống thật ngắn ngủi. Sao lại lãng phí cuộc đời của hai người như vậy?".

Ngay lúc đó, người chồng bước ra từ phòng tắm. Người vợ do dự một chút nhưng tôi đã đẩy cô ấy, thế là cô ấy ôm chồng và anh ta sốc đến mức ngã xuống sàn nhà! Anh ta chưa bao giờ tưởng tượng được rằng cô ấy sẽ ôm mình.

Sau khi đỡ anh ấy đứng lên, tôi hỏi: "Có chuyện gì vậy?".

Anh ta đáp: "Chỉ là tôi chưa bao giờ hình dung rằng người phụ nữ này biết ôm và hôn - nhưng cô ấy biết! Và khi cười, cô ấy trông thật xinh đẹp".

Hai người yêu nhau chung sống với nhau cần phải đồng lòng làm cho mối quan hệ của mình không ngừng phát triển, mang đến ngày càng nhiều bông hoa nở rộ hơn, tạo ra nhiều niềm vui hơn. Thậm chí hai người chỉ cần ngồi im lặng cạnh nhau đã là đủ. Nhưng tất cả những điều này chỉ có thể xảy ra nếu chúng ta từ bỏ các quan niệm cũ về hôn nhân. Nhiều hơn tình bạn là không tự nhiên, và nếu hôn nhân bị đóng dấu bởi tòa án, nó sẽ bị giết chết bởi chính con dấu đó. Bạn không thể đưa tình yêu xuống dưới sự quản chế của pháp luật.

Tình yêu là quy luật tối thượng. Bạn chỉ cần khám phá vẻ đẹp của nó, kho báu của nó. Bạn không cần lặp lại như vẹt tất cả những giá trị to lớn khiến con người trở thành biểu tượng cao nhất của ý thức trên hành tinh này. Bạn nên thực hành chúng trong mối quan hệ của bạn.

Và theo quan sát của tôi, nếu một người bắt đầu đi đúng hướng, sớm muộn gì người còn lại cũng làm theo, bởi vì cả hai đều khao khát tình yêu nhưng không biết làm thế nào để tiếp cận nó.

Không có trường đại học nào dạy rằng tình yêu là một nghệ thuật, rằng cuộc sống không phải được ban tặng cho bạn và rằng bạn phải học từ đầu. Nhưng thật tốt là chúng ta phải tự tay khám phá mọi kho báu còn ẩn chứa trong cuộc sống, và tình yêu là một trong những kho báu vĩ đại nhất đang tồn tại.

Nhưng thay vì trở thành bạn đồng hành trong hành trình tìm kiếm tình yêu, vẻ đẹp và chân lý, con người lại lãng phí thời gian vào việc cãi vã, ghen tuông.

Bạn chỉ cần tỉnh táo hơn một chút và bắt đầu thay đổi từ phía mình; đừng kỳ vọng người khác thay đổi. Sự chuyển biến này cũng

sẽ bắt đầu diễn ra từ phía đối phương. Hơn nữa, bạn chẳng mất gì khi mỉm cười, khi yêu, khi chia sẻ hạnh phúc của bạn với người mà bạn yêu.

Đối với tôi, dường như sự ghen tuông không chỉ nảy sinh trong các mối quan hệ lãng mạn, mà còn trong tất cả các kiểu tương tác khác. Có lẽ "ghen tị" là từ phù hợp nhất, nhưng nó vẫn có nghĩa là tôi bực bội khi ai đó có thứ mà tôi muốn nhưng không có được. Ngài có thể nói về kiểu ghen tị này không?

Chúng ta đã được dạy là phải so sánh, chúng ta đã bị lập trình là luôn so sánh. Ai đó có một ngôi nhà tiện nghi hơn, ai đó có một cơ thể đẹp hơn, ai đó có nhiều tiền hơn, ai đó khác có tính cách lôi cuốn hơn. Bạn so sánh, không ngừng so sánh bản thân với tất cả những người mà bạn tình cờ đi ngang qua, và sự ghen tị chính là hệ quả. Nó là hệ quả của việc bị lập trình phải so sánh.

Ngược lại, nếu bạn từ bỏ việc so sánh, sự ghen tị sẽ biến mất. Khi đó, bạn chỉ đơn giản biết bạn là chính mình, bạn không là ai khác và không cần phải là ai khác. Thật may là bạn không so sánh bản thân với cây cối, nếu không, bạn sẽ bắt đầu cảm thấy rất ghen tị: Tại sao mình không xanh? Tại sao sự hiện hữu lại khắc nghiệt với mình đến mức mình không thể ra hoa? Thật may là bạn không so sánh bản thân với chim chóc, với sông, với núi; nếu không, bạn sẽ đau khổ. Bạn chỉ so sánh mình với người khác, bởi vì bạn được dạy chỉ so sánh bản thân với con người. Bạn không so sánh bản thân với chim công và vẹt. Nếu không, lòng ghen tị của bạn sẽ ngày càng lớn hơn; trong bạn chất chứa đầy sự ghen tị đến mức bạn không thể sống được.

So sánh là một thái độ rất ngu ngốc, bởi vì mỗi người là duy nhất và không thể so sánh được. Một khi bạn hiểu được điều này, lòng ghen tị sẽ biến mất. Mỗi người là duy nhất và không thể so sánh được - bạn chỉ là chính bạn; trước đây chưa từng có ai giống bạn và sau này cũng vậy. Bạn cũng không cần giống bất cứ ai. Sự hiện hữu chỉ tạo ra những bản gốc; sự hiện hữu không tin vào những bản sao chép.

Một bầy gà đang ở trong sân thì một quả bóng bay qua hàng rào và đáp xuống giữa nơi chúng đang quây quần. Một anh gà trống lạch bạch chạy tới, xem xét quả bóng rồi nói: “Không phải tôi muốn phàn nàn gì đâu, các cô gái, nhưng hãy nhìn vào kết quả công việc của hàng xóm chúng ta kìa”.

Ở nhà kế bên, những điều tuyệt vời đang diễn ra. Cỏ xanh hơn, hoa thơm hơn, mọi người dường như rất hạnh phúc - ngoại trừ bạn. Bạn không ngừng so sánh, và những người khác cũng vậy, họ cũng đang so sánh. Có lẽ họ nghĩ cỏ trong vườn nhà bạn xanh hơn - lúc nào cỏ cũng xanh hơn khi bạn đứng nhìn từ xa - và bạn có một người vợ xinh đẹp hơn. Bạn mệt mỏi với vợ của mình, bạn không thể tưởng tượng được tại sao mình lại mắc bẫy của người phụ nữ này, bạn không biết làm sao để thoát khỏi cô ta - và hàng xóm thì lại ghen tị vì bạn có một người vợ xinh đẹp như thế! Bạn có thể ghen tị với anh ta vì cùng lý do, và anh ta có thể cảm nhận tương tự về vợ của mình.

Mọi người đều ghen tị với người khác. Từ lòng ghen tị, chúng ta tạo ra địa ngục và chúng ta trở nên rất xấu tính.

Một lão nông đang ủ rũ về những thiệt hại do lũ lụt gây ra. “Hiram!”, một người hàng xóm hét lên. “Đàn lợn nhà ông đã bị nước lũ cuốn trôi hết rồi!”

“Đàn lợn nhà Thompson thì sao?”, lão nông hỏi. “Chúng cũng bị cuốn trôi rồi.”

“Thế còn đàn lợn nhà Larsen?” “Cũng vậy.”

“Ha!”, lão nông lẩm bẩm với vẻ phấn khởi. “Vậy thì không tệ như mình nghĩ.”

Nếu tất cả những người khác đều đau khổ, bạn cảm thấy được an ủi. Nếu tất cả những người khác đều gặp mất mát, bạn cảm thấy được an ủi; còn tất cả những người khác đều hạnh phúc và thành công, bạn cảm thấy cay đắng. Nhưng ngay từ đầu, tại sao ý nghĩ về người khác lại xuất hiện trong đầu bạn? Một lần nữa, hãy để tôi nhắc lại với bạn: đó là bởi vì bạn không cho phép mình được tuôn chảy.

Bạn đã không cho phép hạnh phúc của riêng bạn được đâm chồi, bạn đã không cho phép sự hiện hữu của riêng bạn bung nở; do đó, bạn cảm thấy trống rỗng bên trong. Nhưng bạn nhìn vào vẻ ngoài của mọi người, bởi vì bạn chỉ có thể nhìn thấy vẻ ngoài. Bạn biết nội tâm của mình và bạn biết vẻ ngoài của người khác - điều đó tạo ra sự ghen tị. Họ biết vẻ ngoài của bạn và họ biết nội tâm của họ - điều đó tạo ra sự ghen tị.

Không ai khác biết về nội tâm của bạn. Trong nội tâm đó, bạn biết mình không là gì cả, bạn vô giá trị. Còn những người khác ở bên ngoài trông thật hạnh phúc. Nụ cười của họ có thể là giả, nhưng làm sao bạn biết chúng là giả? Có lẽ trái tim họ cũng đang mỉm

cười. Bạn biết nụ cười của bạn là giả, bởi vì trái tim bạn không hề mỉm cười; nó có thể đang khóc.

Bạn biết nội tâm của mình - và chỉ có bạn chứ không ai khác biết về nó. Bạn biết vẻ bề ngoài của người khác, và mọi người đều trưng diện cho vẻ bề ngoài của họ thật xinh đẹp, như cách bạn đã làm với vẻ ngoài ủa mình. Vẻ bề ngoài là những món đồ trưng bày và chúng rất dối trá.

Có một câu chuyện cổ như sau trong cộng đồng Sufi:

Một người đàn ông nọ luôn phiền não bởi những nỗi đau khổ chất chứa. Mỗi ngày, anh ta cầu nguyện với Thượng đế: "Tại sao lại là con? Mọi người dường như rất hạnh phúc, sao chỉ mình con đau khổ?". Một ngày nọ, vì quá tuyệt vọng, anh ta cầu xin Thượng đế: "Ngài có thể trao cho con nỗi khổ của bất kỳ người nào khác, con sẵn sàng chấp nhận. Nhưng xin hãy mang nỗi khổ của con đi đi, con không thể chịu đựng được nữa".

Đêm hôm đó, anh ta có một giấc mơ đẹp - đẹp và rất gợi mở. Anh ta mơ thấy Thượng đế hiện ra trên bầu trời và nói với mọi người: "Hãy mang tất cả những nỗi khổ của các con vào trong đền". Mọi người đều mệt mỏi vì phải chịu đựng những thống khổ của mình; trên thực tế, lúc này hay lúc khác, mọi người đều cầu nguyện: "Tôi sẵn sàng chấp nhận nỗi khổ của người khác, nhưng hãy mang đau khổ của tôi đi đi; tôi không thể chịu đựng được nữa".

Vì vậy, mọi người gom hết đau khổ của mình vào những chiếc túi và tiến về phía ngôi đền, và tất cả đều trông rất vui vẻ. Cuối cùng thì ngày này cũng đến, lời cầu nguyện của họ đã được lắng nghe! Và người đàn ông, nhân vật chính của câu chuyện này, cũng vội vã chạy đến ngôi đền.

Sau đó, Thượng đế nói: "Hãy đặt túi của các con ngay cạnh tường". Tất cả những chiếc túi đều được đặt cạnh tường, và sau đó,

Thượng đế tuyên bố: “Bây giờ, các con có thể chọn. Các con có thể lấy bất kỳ chiếc túi nào”.

Thật bất ngờ, người đàn ông này, người đã luôn cầu nguyện, đã vội vã lấy chiếc túi của mình trước khi ai khác có thể lấy mất! Và người đàn ông đó cũng bất ngờ, bởi vì mọi người đều vội vã chọn chiếc túi của chính họ, và mọi người đều vui vẻ khi làm vậy.

Tại sao lại như vậy? Lần đầu tiên, mọi người đều nhìn thấy nỗi khổ của người khác, sự chịu đựng của người khác - chiếc túi của người khác đều to như túi của họ, thậm chí còn to hơn!

Nguyên nhân thứ hai là mọi người đều đã quen với nỗi khổ của mình. Giờ đây, nếu họ phải chọn nỗi khổ của người khác thì ai mà biết được có nỗi đau gì bên trong những chiếc túi ấy? Sao phải chọn làm gì? Ít ra bạn đã quen với nỗi khổ của mình và đã thích ứng với chúng. Và chúng đều là những nỗi khổ mà bạn *có thể chịu đựng được*; bạn đã chịu đựng chúng suốt nhiều năm như vậy, tại sao phải chọn những nỗi khổ mà bạn không biết rõ?

Mọi người vui vẻ trở về nhà. Không có gì thay đổi, họ mang về chính những đau khổ trước đó, nhưng ai cũng vui vẻ và mỉm cười và hân hoan vì có thể lấy lại chiếc túi của mình.

Sáng hôm sau, người đàn ông cầu nguyện với Thượng đế và nói: “Cảm ơn Ngài về giấc mơ đêm qua; con sẽ không bao giờ cầu xin chuyện đó lần nữa. Bất cứ điều gì Ngài trao cho con đều có lợi cho con, phải có lợi cho con; đó là lý do tại sao Ngài đã trao nó cho con”.

Vì ghen tị mà bạn phải liên tục chịu đau khổ và trở nên xấu tính với người khác. Vì ghen tị mà bạn bắt đầu trở nên giả tạo, bạn bắt đầu giả vờ. Bạn giả vờ về những thứ mình không có, bạn giả vờ về

những thứ bạn không thể có, những thứ không tự nhiên với bạn. Bạn ngày càng trở nên giả tạo. Bắt chước người khác, ganh đua với người khác, bạn còn có thể làm gì khác? Nếu ai đó có thứ gì đó mà bạn không có, và bạn không có khả năng có nó theo cách tự nhiên, cách duy nhất là tìm một thứ rẻ tiền để thay thế cho nó.

Jim và Nancy Smith đã có một kỳ nghỉ hè tuyệt vời tại châu Âu; họ thăm thú nhiều nơi và làm đủ chuyện trên đời. Paris, Rome… và nhiều địa danh khác nữa, họ đều đặt chân đến và tận hưởng. Nhưng khi quay về, họ cảm thấy thật quá xấu hổ khi làm thủ tục hải quan. Bạn đã biết nhân viên hải quan kiểm tra đồ đạc cá nhân kỹ như thế nào rồi đấy. Họ mở một chiếc túi và lôi ra ba bộ tóc giả, đồ lót lụa, nước hoa, thuốc nhuộm tóc… khiến Jim và Nancy thật sự rất xấu hổ. Mà đó mới chỉ là túi của Jim thôi đấy!

Hãy nhìn vào bên trong túi của bạn và bạn sẽ tìm thấy rất nhiều thứ nhân tạo, đồ giả, đồ dởm - để làm gì? Tại sao bạn không thể tự nhiên và không gượng ép? Đó là bởi vì lòng ghen tị.

Người ghen tị sống trong địa ngục. Hãy ngừng so sánh, và như thế, lòng ghen tị sẽ biến mất, sự xấu tính sẽ biến mất, sự giả mạo sẽ biến mất.

Nhưng bạn chỉ có thể từ bỏ so sánh nếu bạn bắt đầu nuôi dưỡng được những kho báu trong nội tâm mình; không có cách nào khác. Bạn cần trưởng thành, trở thành một người ngày càng chân thật. Yêu bản thân và tôn trọng bản thân đúng với cách sự hiện hữu đã tạo ra bạn, và ngay sau đó, những cánh cửa thiên đường sẽ mở ra cho bạn. Những cánh cửa đó luôn rộng mở; chỉ là bạn đã không nhìn thấy chúng.

Tôi rất nghi ngờ vợ mình, mặc dù tôi biết cô ấy không làm gì có lỗi. Tôi có thể làm gì để từ bỏ những nghi ngờ trong lòng mình?

Hẳn là bạn đang thật sự nghi ngờ điều gì đó về bản thân mình. Chỉ khi nào tin tưởng bản thân, bạn mới có thể tin tưởng vợ mình hoặc bất kỳ ai khác. Nếu ngờ vực bản thân, bạn sẽ phóng chiếu sự ngờ vực đó lên những người xung quanh. Tên trộm nghĩ rằng mọi người đều là kẻ trộm. Đó là điều tự nhiên, bởi vì anh ta hiểu bản thân mình và đó là cách duy nhất để anh ta hiểu người khác.

Về cơ bản, những gì bạn nghĩ về người khác chính là bản tuyên bố về những suy nghĩ bạn có về chính mình. Bạn biết nếu vợ của bạn không thường xuyên theo dõi bạn, bạn sẽ làm gì đó. Bạn sẽ bắt đầu tán tỉnh một phụ nữ nào đó - bạn biết như vậy! Do đó mới có nỗi sợ: “Nếu tôi đi làm, ai biết vợ tôi có tán tỉnh những gã hàng xóm hay không”. Bạn biết rất rõ những việc bạn đang làm với cô thư ký; đó là thứ tạo ra vấn đề.

Đó là lý do bạn nói: “Mặc dù tôi biết vợ mình không làm gì có lỗi, nhưng tôi vẫn nghi ngờ”. Bạn sẽ vẫn còn nghi ngờ cho đến khi điều gì đó trong bạn mất đi. Vấn đề không nằm nơi vợ của bạn; tất cả những nghi ngờ nảy sinh đều là về bạn.

Một người đàn ông thu xếp hành lý để thực hiện một chuyến đi ngắn ngày, nhưng anh ta cứ đi mãi mà chưa về nhà. Mỗi vài tuần, anh ta gửi điện tín về cho vợ: “Không thể về, vẫn đang mua hàng”. Mỗi bức điện tín đều có cùng nội dung: “Không thể về, vẫn đang mua hàng”. Chuyện này kéo dài trong khoảng ba, bốn tháng và cuối cùng, người vợ gửi anh ta một bức điện tín với nội dung: “Tốt nhất là anh về nhà, tôi đang bán những thứ anh mua!”.

Đó là cách mọi thứ diễn ra trong cuộc sống.

Một đôi vợ chồng vừa tỉnh rượu nói về bữa tiệc thác loạn mà họ tổ chức đêm hôm qua.

Người chồng ngập ngừng: “Em yêu, chuyện này hơi xấu hổ, nhưng có phải em là người cùng anh làm tình trong thư viện tối qua không?”.

Cô vợ trầm ngâm nhìn chồng và hỏi lại: “Khoảng mấy giờ?”.

Sự ngờ vực đó hẳn phải là ngờ vực về bản thân bạn. Bạn nghi ngờ chính mình: có lẽ bạn đang đè nén quá nhiều, và bất cứ khi nào ai đó đè nén điều gì, anh ta bắt đầu phóng chiếu nó lên người khác. Gần như tất cả những kẻ có bản năng giết người luôn sợ rằng người khác đang nghĩ đến việc giết mình; anh ta trở nên hoang tưởng. Những kẻ vô cùng bạo lực cũng luôn sợ hãi: “Người khác rất bạo lực và tôi phải luôn đề phòng”.

Vì không tin tưởng chính mình nên bạn không thể tin tưởng ai khác - cho dù đó là vợ, bạn bè, cha mẹ hay con trai, con gái. Mọi người đang sống trong nỗi nghi ngờ kinh niên. Nhưng nguyên nhân cơ bản là bạn không thể chấp nhận thực tính của mình.

Hãy chấp nhận toàn bộ bản chất con người bạn. Khi làm được như vậy, bạn cũng sẽ chấp nhận người khác. Và đúng vậy, có khả năng chuyện này sẽ xảy ra - nếu đôi khi bạn quan tâm đến người phụ nữ nào đó, không có gì là không thể; vợ của bạn cũng có thể quan tâm đến một người đàn ông khác. Nhưng nếu hiểu và chấp nhận chính mình, bạn cũng sẽ chấp nhận vợ của bạn.

Nếu bạn có thể chấp nhận việc “đôi khi tôi bị hấp dẫn bởi người phụ nữ khác”, vậy thì không có gì sai cả. Khi đó, vợ của bạn cũng có thể bị thu hút bởi một người đàn ông khác. Nhưng nếu bạn phủ

nhận khuynh hướng đó của mình, nếu bạn lên án khuynh hướng đó của mình, bạn cũng sẽ lên án khuynh hướng đó khi nó xuất hiện nơi người khác.

Theo tiêu chí của tôi, một vị thánh là người có thể tha thứ cho tất cả và cho mọi người, bởi vì anh ta hiểu bản thân mình. Nhưng các vị thánh của bạn không có khả năng tha thứ. Các vị thánh của bạn tiếp tục phát minh ra ngày càng nhiều địa ngục hoàn hảo về mặt kỹ thuật. Tại sao? Tại vì họ vẫn chưa thể chấp nhận bản thân mình.

Người ta kể có một luật sư trẻ tuổi đẹp trai đã tuyên bố rằng chưa có người phụ nữ nào mà anh ta không thể chinh phục. Một ngày nọ, văn phòng luật sư tuyển dụng một nữ thư ký rất xinh đẹp và suốt nhiều tuần sau đó, mọi nam nhân viên đều cố gắng cưa cẩm cô ấy nhưng đều thất bại.

Vị luật sư trẻ tuổi huênh hoang rằng nếu mọi người đặt tiền cược đủ cao, anh ta sẽ cưa đổ cô thư ký. Khi được hỏi làm cách nào để chứng minh mình thành công, anh ta nói anh ta sẽ ghi lại toàn bộ hành động bằng một chiếc máy ghi âm giấu dưới gầm giường.

Khi mọi người đã đặt cược xong xuôi, anh ta bắt đầu hẹn hò với cô thư ký và vào buổi tối hôm đó, cô ấy không chỉ ở trong căn hộ của anh ta mà còn ở trên giường của anh ta - nơi anh ta với tay xuống dưới gầm giường và bật máy ghi âm.

Như để củng cố cho tiếng tăm của anh luật sư trẻ tuổi, có những lúc cô thư ký đã đắm chìm trong cơn làm tình bạo liệt, và ở đỉnh điểm, cô ta hét thật to: “Hãy tiếp tục hôn chỗ đó, anh yêu, hãy tiếp tục hôn chỗ đó!”.

Trong khi đó, anh chàng luật sư đã nghiêng người về phía gầm giường và ra lệnh cho máy ghi âm với tác phong luật sư chuyên

nghiệp nhất: "Hãy để bản ghi âm phản ánh rằng người phụ nữ đang nói đến ngực trái của cô ta".

Tâm trí của một luật sư thường xuyên nghi ngờ và nghĩ đến những viễn cảnh tồi tệ nhất. Lúc này, hẳn anh ta rất lo lắng: "Hãy tiếp tục hôn chỗ đó, anh yêu, hãy tiếp tục hôn chỗ đó!", tiếp tục hôn chỗ nào? Băng ghi âm không cho thấy rõ bất cứ điều gì và có thể mọi người sẽ nghi ngờ.

Nhưng đây là tâm trí của mọi người. Tâm trí ranh mãnh, tính toán và nghi ngờ. Tâm trí thường xuyên sống trong trạng thái ngờ vực, hoài nghi. Khuynh hướng chung của tâm trí là nghi ngờ.

Vì vậy, vấn đề không phải là làm thế nào để tin tưởng vợ của bạn, mà là làm thế nào để tin tưởng. Tâm trí sống trong sự ngờ vực; nó sống bằng sự nghi ngờ. Chừng nào chưa biết cách tắt tâm trí khi không cần đến nó và hướng vào trái tim, chừng đó bạn vẫn chưa biết cách tin tưởng.

Khuynh hướng của trái tim là tin tưởng. Tâm trí không thể tin tưởng; tâm trí không có khả năng tin tưởng và tất cả chúng ta đều bị mắc kẹt trong cái đầu. Do đó, mặc dù nói rằng mình tin tưởng, nhưng chúng ta vẫn không tin. Chúng ta khẳng định rằng mình tin tưởng, nhưng chính sự khẳng định đó cho thấy rằng chúng ta không tin. Chúng ta muốn tin, chúng ta giả vờ tin, chúng ta muốn người khác tin rằng mình tin, nhưng bản thân chúng ta không tin. Cái đầu trở nên bất lực trong vấn đề liên quan đến sự tin tưởng. Cái đầu là cỗ máy chuyên nghi ngờ; cái đầu luôn là một dấu chấm hỏi.

Bạn sẽ phải học cách hướng vào trái tim, nơi đã bị xã hội bỏ qua. Xã hội không dạy bạn con đường của trái tim mà chỉ dạy bạn

con đường của tâm trí. Xã hội dạy bạn toán học, logic và khoa học và rất nhiều thứ khác, nhưng tất cả đều nuôi dưỡng sự nghi ngờ.

Khoa học đã phát triển thông qua sự nghi ngờ; đối với khoa học, sự nghi ngờ vẫn luôn có ích. Nhưng khi khoa học ngày càng phát triển, con người ngày càng bị co rút lại. Nhân tính biến mất, tình yêu gần như trở thành chuyện thần thoại. Tình yêu không còn là một thứ có thật trên trái đất. Làm sao tình yêu là có thật được khi trái tim đã không còn đập?

Ngay cả khi yêu, bạn chỉ nghĩ rằng mình yêu; tình yêu đó đến thông qua cái đầu. Và cái đầu không phải là nơi chuyên về tình yêu.

Hãy bắt đầu thiền định. Hãy bắt đầu tắt những tiếng nói không ngừng lao xao trong đầu bạn. Dần dần, tâm trí trở nên im lặng. Hãy tìm hiểu những hoạt động không cần đến tâm trí - ví dụ như nhảy múa. Hãy nhảy múa và nhảy múa để từ bỏ, bởi vì khi nhảy múa, bạn không cần đến tâm trí. Bạn có thể hòa mình vào điệu nhảy. Khi bạn hòa mình vào điệu nhảy, trái tim của bạn sẽ bắt đầu hoạt động trở lại.

Hãy đắm mình trong âm nhạc và dần dần, bạn sẽ thấy có một thế giới hoàn toàn khác trong trái tim. Và trong trái tim luôn có sự tin tưởng. Trái tim không biết cách nghi ngờ, giống như tâm trí không biết cách tin tưởng.

Từ nỗi sợ đến tình yêu

Hãy xem những câu hỏi ngớ ngẩn mà mọi người hay đặt ra: Làm sao để yêu, nhảy như thế nào, phải thiền ra sao? Phải sống như thế nào? Thật là những câu hỏi ngớ ngẩn… nhưng chúng cho thấy sự nghèo nàn của con người, cái nghèo trong nội tâm. Con người đã trì hoãn mọi thứ và dần dần, họ để chúng chìm vào quên lãng.

Mọi đứa trẻ đều biết cách yêu thương, mọi đứa trẻ đều biết cách nhảy múa và mọi đứa trẻ đều biết cách sống. Đứa trẻ nào cũng đến với thế giới này trong sự hoàn thiện, với mọi thứ đã sẵn sàng. Chúng chỉ cần bắt đầu sống.

Bạn có từng trải nghiệm việc này chưa? Nếu bạn khóc và một đứa trẻ nhìn thấy, nó sẽ đến gần bạn. Nó không biết nói gì nhiều, nó không thể thuyết phục bạn ngừng khóc, nhưng nó sẽ đặt tay của nó lên tay bạn. Bạn có cảm nhận được cái chạm đó không? Sẽ không có ai cho bạn một cái chạm tay như cách một đứa trẻ chạm vào bạn - đứa trẻ biết cách chạm. Khi trưởng thành, con người chỉ lạnh lùng và cứng rắn. Họ chạm, nhưng không có gì tuôn chảy từ bàn tay họ. Khi một đứa trẻ chạm vào bạn - sự dịu dàng trong cái chạm đó, sự mềm mại của nó, thông điệp của nó - đứa trẻ đang rót toàn bộ sự hiện hữu của nó vào trong cái chạm đó.

Mọi người đều được sinh ra với mọi trang bị cần thiết để sống. Và càng sống, bạn càng có khả năng sống. Đó là phần thưởng. Càng ít sống, bạn càng ít có khả năng. Đó là hình phạt.

Sự trọn vẹn mà bạn phải tìm kiếm luôn ở bên trong bạn. Bạn phải quan sát cuộc sống của mình trong từng khoảnh khắc và vứt bỏ hết những thứ nhất thời, chắp vá. Những thứ đó có thể mang lại sự phấn khích, nhưng cuối cùng cũng trở thành vô ích. Hãy vứt bỏ chúng! Hãy nhìn thật sâu vào những khoảnh khắc có vẻ không quá thú vị như vậy. Sự vĩnh hằng không thể nào quá kích thích, bởi vì những thứ tồn tại vĩnh viễn phải thật tĩnh lặng, thật yên bình. Tất nhiên là nó mang lại hạnh phúc, nhưng không phải sự phấn khích. Hạnh phúc sâu sắc, nhưng không có tiếng ồn xung quanh. Nó giống như sự tĩnh lặng hơn là âm thanh. Bạn sẽ phải phát triển về nhận thức thì mới có thể nhận ra nó.

Nỗi sợ là một phần của trí thông minh; nó không có gì sai. Nỗi sợ chỉ cho thấy có cái chết và con người chúng ta chỉ ở đây trong một khoảng thời gian ngắn ngủi. Sự run rẩy đó truyền đạt thông điệp rằng chúng ta sẽ không ở đây mãi, chúng ta không bất tử ở nơi này, chỉ thêm vài ngày nữa thôi là bạn sẽ ra đi.

Trên thực tế, chính vì sợ hãi nên con người mới miệt mài tìm kiếm ý nghĩa của tôn giáo; nếu không, họ không có lý do gì để làm vậy. Không có con vật nào theo đạo, vì không có con vật nào sống trong sợ hãi. Không có con vật nào có thể có tôn giáo, vì không có con vật nào nhận thức được cái chết. Con người nhận thức được cái chết. Cái chết luôn ở đó trong mọi khoảnh khắc, cái chết vây quanh bạn từ khắp mọi hướng - bạn sẽ ra đi vào bất kỳ khoảnh khắc nào. Điều đó khiến bạn run rẩy. Tại sao bạn phải xấu hổ, hãy cứ run rẩy! Nhưng một lần nữa, cái tôi của bạn lại lên tiếng: “Không, tôi mà sợ hãi ư? Không, nỗi sợ không hợp với tôi, sợ hãi là việc của những kẻ hèn nhát. Tôi là người can đảm”.

Nỗi sợ không dành cho những kẻ hèn nhát, hãy để cho nỗi sợ diễn ra. Chỉ có một điều cần được hiểu, đó là khi bạn cho phép nỗi sợ diễn ra và bạn run rẩy, hãy quan sát nó, tận hưởng nó. Trong chính sự quan sát đó, bạn sẽ vượt qua nỗi sợ. Bạn sẽ thấy cơ thể đang run rẩy, bạn sẽ thấy tâm trí đang run rẩy, nhưng bạn sẽ cảm nhận được có một điểm bên trong bạn, một trung tâm ở nơi sâu thẳm trong bạn, vẫn không bị ảnh hưởng. Cơn bão đi qua, nhưng đâu đó sâu bên trong bạn có một tâm điểm không bị càn quét, đó là tâm điểm của lốc xoáy.

Hãy đón nhận nỗi sợ, đừng kháng cự nó. Hãy quan sát những gì đang diễn ra. Hãy cứ tiếp tục quan sát. Khi con mắt quan sát của bạn trở nên chăm chú và tập trung hơn, cơ thể bạn sẽ run rẩy, tâm trí bạn sẽ run rẩy, nhưng tận sâu bên trong bạn sẽ là ý thức của người chứng kiến, một ý thức chỉ tập trung quan sát. Ý thức vẫn chưa được chạm đến, giống như đóa hoa sen trong nước. Chỉ khi đạt đến cấp độ đó, bạn mới đạt đến trạng thái không sợ hãi.

Nhưng trạng thái không sợ hãi đó không phải là không biết sợ, sự không sợ hãi đó không phải là can đảm. Trạng thái không sợ hãi là nhận ra rằng bạn gồm hai phần: một phần sẽ chết và một phần sẽ vĩnh hằng. Phần sẽ chết đó vẫn luôn sợ hãi, còn phần không chết, phần bất tử, không có lý do gì để sợ hãi. Khi đó sẽ có một sự hòa hợp sâu sắc. Bạn có thể sử dụng nỗi sợ cho quá trình thiền định. Hãy sử dụng tất cả những gì bạn có để thiền định, để nhờ đó bạn có thể vượt lên trên.

Cảm xúc mãnh liệt nhất mà tôi có là căm ghét cái chết. Tôi muốn tiêu diệt cái chết, một lần và mãi mãi!

Ghét cái chết là ghét sự sống. Chúng không tách rời và không thể tách rời. Cái chết và sự sống cùng tồn tại với nhau, không có cách nào tách rời. Sự phân chia giữa cái chết và sự sống chỉ là một khái niệm trừu tượng trong tâm trí; nó hoàn toàn là giả. Sự sống bao hàm cái chết và cái chết bao hàm sự sống. Chúng là hai cực đối lập nhưng bổ sung cho nhau.

Cái chết là đỉnh điểm của sự sống. Nếu ghét cái chết, làm sao bạn có thể yêu sự sống? Có một sự nhầm lẫn tai hại ở đây: những người cho rằng mình yêu cuộc sống luôn ghét cái chết, nhưng chính vì ghét cái chết nên họ không có khả năng sống. Khả năng sống, khả năng sống trọn vẹn nhất, chỉ đến khi bạn sẵn sàng chết, và phải sẵn sàng ở mức cao nhất. Hai yếu tố này luôn tỷ lệ thuận với nhau. Nếu sống thờ ơ, bạn cũng sẽ chết một cách thờ ơ. Nếu sống mãnh liệt, trọn vẹn, dám chấp nhận rủi ro, bạn cũng sẽ chết trong khoái lạc tột độ. Cái chết chính là đỉnh điểm; cuộc sống đạt cao trào trong cái chết. Khoái lạc mà bạn biết trong tình yêu không thể nào sánh được với khoái lạc đến từ cái chết. Tất cả những niềm vui của cuộc sống đều trở nên nhạt nhòa so với niềm vui mà cái chết mang lại.

Vậy chính xác thì cái chết là gì? Cái chết là sự biến mất của một thực thể giả trong bạn - cái tôi. Cái chết cũng xảy ra theo quy mô nhỏ và từng phần trong tình yêu; nhờ vậy mới có vẻ đẹp của tình yêu. Trong một khoảnh khắc, bạn chết, trong một khoảnh khắc, bạn biến mất. Trong một khoảnh khắc, bạn không còn nữa, và cái tổng thể chiếm hữu bạn. Bạn không còn tồn tại như một phần của cái tổng thể nữa, bạn hòa vào nhịp điệu của cái tổng thể. Bạn không hiện hữu như một gợn sóng trong đại dương, bạn tồn tại như chính đại dương.

Đó là lý do tại sao tất cả các trải nghiệm khoái lạc đều là những trải nghiệm mang lại cảm giác được hòa mình vào đại dương[17]. Hiệu ứng tương tự cũng xảy ra trong giấc ngủ sâu: cái tôi biến mất, tâm trí không còn hoạt động nữa, bạn trở lại với niềm vui nguyên thủy. Nhưng những điều này không là gì so với cái chết. Chúng là những phần nhỏ. Giấc ngủ là cái chết ở quy mô vô cùng nhỏ; mỗi sáng, bạn sẽ lại thức giấc.

Tuy nhiên, nếu bạn ngủ sâu, niềm vui mà giấc ngủ đó manglại sẽ vương vấn cả ngày, một sự bình yên nào đó vẫn tiếp tục lan tỏa sâu trong trái tim bạn. Vào ngày mà bạn có được giấc ngủ sâu, bạn sống rất khác. Nếu bạn không ngủ ngon, ngày hôm đó sẽ bị xáo trộn. Bạn cảm thấy bực mình và khó chịu không vì lý do gì cả. Những chuyện vặt vãnh trở thành nỗi phiền toái lớn. Bạn tức giận - cơn giận không hướng tới một đối tượng cụ thể nào, bạn chỉ đơn giản là tức giận. Năng lượng của bạn không còn tập trung nữa, nó bị phân tán. Bạn cảm thấy mình như một thân cây bị bật gốc.

Cái chết là một giấc ngủ tuyệt vời. Toàn bộ những hỗn loạn của cuộc sống… những hỗn loạn của bảy mươi, tám mươi hay chín mươi năm ròng, cùng với tất cả những nỗi khổ của cuộc đời, tất cả những sự náo động, sự xao lãng và những nỗi bất an chỉ đơn giản biến mất, không còn liên quan gì đến bạn nữa. Bạn quay về với tính hợp nhất nguyên thủy của sự hiện hữu. Bạn trở thành một phần của trái đất. Cơ thể của bạn tan biến vào lòng đất, hơi thở của bạn tan vào thinh không, ngọn lửa của bạn quay về với mặt trời, nước của bạn tìm đến đại dương và bầu trời bên trong bạn hội tụ với bầu trời

bên ngoài. Đó chính là cái chết. Làm sao người ta có thể ghét cái chết?

Chắc hẳn bạn đang hiểu sai về cái chết. Chắc hẳn bạn luôn nghĩ rằng cái chết là kẻ thù. Cái chết không phải là kẻ thù, cái chết là người bạn tuyệt vời nhất. Cái chết phải được chào đón, cái chết phải được trông đợi với một trái tim yêu thương. Nếu nghĩ về cái chết như kẻ thù, bạn sẽ chết - ai rồi cũng chết, suy nghĩ của bạn sẽ không tạo ra bất kỳ sự khác biệt nào - nhưng bạn sẽ chết trong đau đớn vì bạn sẽ kháng cự, sẽ chiến đấu. Khi phản kháng như vậy, bạn sẽ phá hủy mọi niềm vui mà cái chết và chỉ cái chết mới có thể mang lại. Cái chết mà lẽ ra có thể được trải nghiệm như một sự ngây ngất tột độ sẽ chỉ còn là nỗi thống khổ.

Và khi phải trải nghiệm điều gì đó quá đau đớn, người ta sẽ mất ý thức. Sức chịu đựng là có giới hạn và con người chỉ có thể chịu đựng tới mức đó. Do đó, trong một trăm người thì hết chín mươi chín người chết trong trạng thái vô thức. Họ kháng cự, họ chiến đấu đến giây phút cuối cùng. Và khi không thể chiến đấu được nữa - họ đã đặt cược toàn bộ năng lượng của mình - họ rơi vào trạng thái bất tỉnh. Họ chết trong vô thức.

Chết trong vô thức là thảm họa, bởi vì bạn sẽ không nhớ chuyện gì đã xảy ra. Bạn sẽ không nhớ cái chết là cánh cửa dẫn đến sự thiêng liêng. Bạn sẽ được đưa qua cánh cửa đó, nhưng trên cáng, trong trạng thái không còn ý thức. Bạn lại bỏ lỡ một cơ hội lớn.

Đó là lý do chúng ta cứ mãi quên tiền kiếp của mình. Nếu chết trong trạng thái có ý thức, bạn sẽ không quên chuyện kiếp trước, bởi vì sẽ không có khoảng cách, sẽ có sự tiếp nối. Bạn sẽ nhớ tiền kiếp của mình - và việc nhớ được tiền kiếp có ý nghĩa to lớn. Nếu có thể

nhớ được kiếp sống trước, bạn sẽ không tái phạm những sai lầm cũ nữa. Còn nếu không nhớ được, bạn sẽ tiếp tục loay hoay trong một vòng lẩn quẩn: cùng một chu trình, cùng một bánh xe sẽ chuyển động lặp đi lặp lại. Bạn sẽ lại ấp ủ những tham vọng cũ và sẽ lại mắc phải những sai lầm ngu ngốc cũ, bởi vì bạn nghĩ rằng đây là lần đầu tiên mình làm những việc đó.

Bạn đã thực hiện chúng hàng triệu lần, nhưng mỗi lần bạn chết, một sự gián đoạn lại xuất hiện bởi vì bạn mất đi ý thức. Bạn bị mất kết nối với quá khứ của mình. Sau đó, cuộc sống lại bắt đầu từ vạch xuất phát.

Đó là lý do bạn không thể tiến hóa thành Phật. Sự tiến hóa đòi hỏi bạn phải có nhận thức liên tục về quá khứ để không còn phạm phải những sai lầm cũ. Dần dần, những sai lầm biến mất. Dần dần, bạn nhận thức được cái vòng lẩn quẩn đó; dần dần, bạn cũng có khả năng thoát khỏi nó.

Nếu chết một cách vô thức, bạn sẽ được sinh ra trong trạng thái vô thức, bởi vì "tử" là mặt bên này và "sinh" là mặt bên kia của cùng một cánh cửa. Ở mặt bên này là cửa "Tử" và mặt còn lại chính là cửa "Sinh". Đó là lối vào và lối ra - của cùng một cánh cửa.

Đó là lý do bạn được sinh ra nhưng không nhớ quá trình đó. Bạn không nhớ chín tháng trong bụng mẹ, bạn không nhớ mình đã đi qua đường sinh, bạn không nhớ sự đau đớn mà mình đã trải qua, bạn không nhớ sang chấn lúc chào đời của mình. Và sang chấn đó tiếp tục ảnh hưởng đến bạn; cả cuộc đời bạn sẽ vẫn bị ảnh hưởng bởi sang chấn khi chào đời.

Sang chấn đó cần được hiểu, nhưng cách duy nhất để hiểu nó là phải nhớ nó. Và làm cách nào để nhớ nó? Bạn quá sợ cái chết, bạn

quá sợ sự chào đời, đến mức nỗi sợ đó ngăn bạn tham gia vào chính những quá trình đó.

Bạn nói: “Cảm xúc mãnh liệt nhất mà tôi có là căm ghét cái chết”. Như vậy là bạn đang ghét cuộc sống. Hãy yêu cuộc sống và sau đó một tình yêu tự nhiên dành cho cái chết cũng sẽ xuất hiện, bởi vì chính sự sống mang đến cái chết. Cái chết không chống lại sự sống, cái chết là sự nở rộ của tất cả những hạt giống được chứa đựng bên trong sự sống. Cái chết không đến một cách bất ngờ; nó phát triển bên trong bạn, nó là sự nở hoa của bạn, là bông hoa nở rộ của bạn.

Bạn đã bao giờ nhìn thấy một con người đích thực đang chết? Rất hiếm khi được thấy một con người đích thực đang chết, nhưng nếu có dịp được quan sát, bạn sẽ ngạc nhiên khi thấy cái chết khiến người đó thật đẹp. Anh ta chưa từng đẹp đến thế - kể cả thời thơ ấu, bởi vì khi đó anh ta chưa biết gì, kể cả thời niên thiếu, bởi vì khi đó đam mê đã trở nên quá cháy bỏng. Nhưng khi cái chết đến, mọi thứ đều được thả lỏng. Sự khờ dại của tuổi thơ không còn, sự ngông cuồng của tuổi trẻ cũng lắng xuống. Những nỗi khổ của tuổi già, bệnh tật và những hạn chế của tuổi già cũng tan biến. Người đó được giải phóng khỏi cơ thể. Một nỗi hân hoan to lớn nảy sinh từ nơi sâu thẳm nhất bên trong và lan tỏa khắp nơi.

Trong đôi mắt của người đang chết đó, bạn có thể nhìn thấy một ngọn lửa không thuộc về thế giới này. Trên gương mặt của người đó, bạn có thể nhìn thấy vẻ huy hoàng vượt ra khỏi thế giới này. Và bạn có thể cảm nhận được sự im lặng, sự im lặng không tranh đấu, sự im lặng không kháng cự của một người đang từ từ trượt vào cõi chết… với sự chấp nhận và lòng biết ơn sâu sắc đối với tất cả

những món quà cuộc sống đã ban tặng và tất cả những gì sự hiện hữu đã hào phóng trao cho. Bao quanh người đó là lòng biết ơn.

Bạn sẽ phát hiện xung quanh người đó là một không gian hoàn toàn khác. Anh ta sẽ chết như mọi người đều chết. Và anh ta sẽ tỏa ra thứ tự do làm lay động tất cả những người đang ở bên cạnh và khiến họ ngây ngất với sự tự do đó.

Có một phong tục luôn được coi trọng ở phương Đông, đó là bất cứ khi nào một bậc thầy qua đời, sẽ có hàng ngàn, đôi khi là hàng triệu người tụ tập để chiêm ngưỡng hiện tượng tuyệt vời đó. Họ chỉ tập trung ở những khu lân cận, để được ở gần, để được chứng kiến hương thơm tuyệt đỉnh ấy lan tỏa, để thưởng thức giai điệu cuối cùng mà người đó ngân nga và để nhìn thấy ánh sáng xuất hiện khi cơ thể và linh hồn tách rời nhau. Đó là ánh sáng chói lọi; đó là sự soi sáng vĩ đại.

Các nhà khoa học ngày nay biết rất rõ rằng nếu phân chia nguyên tử, bạn sẽ giải phóng được một lượng năng lượng vô cùng lớn. Nhưng một nguồn năng lượng lớn hơn nhiều sẽ được giải phóng khi cơ thể và linh hồn được phân chia. Chúng đã ở bên nhau suốt hàng triệu kiếp sống - giờ đây, bỗng nhiên thời điểm chúng tách rời nhau đã điểm. Trong chính sự chia tách đó, nguồn năng lượng to lớn sẽ được giải phóng. Quá trình giải phóng năng lượng này có thể trở thành một con sóng lớn đối với những ai muốn cưỡi lên nó. Họ sẽ có được những trải nghiệm xuất thần.

Đừng ghét cái chết. Và tôi biết, không chỉ người đặt ra câu hỏi này ghét cái chết, mà đa số mọi người đều như vậy, bởi vì chúng ta đã được dạy một triết lý rất sai lạc. Chúng ta được dạy rằng cái chết chống lại sự sống; không phải như vậy. Chúng ta được dạy rằng cái

chết đến và phá hủy cuộc sống. Điều đó thật hết sức ngớ ngẩn. Cái chết đến và hoàn thiện cuộc sống.

Nếu cuộc sống của bạn tươi đẹp, cái chết sẽ làm cho nó đẹp đến tuyệt đỉnh. Nếu bạn sống một cuộc sống của tình yêu thương, cái chết sẽ mang đến cho bạn trải nghiệm cao nhất về tình yêu. Nếu cuộc sống của bạn trôi qua trong thiền định, cái chết sẽ mang đến cho bạn ý thức tối thượng. Cái chết chỉ củng cố cuộc sống - tất nhiên, nếu cuộc sống của bạn lầm lạc, cái chết cũng sẽ củng cố sự lầm lạc đó. Cái chết là một chiếc máy khuếch đại vô cùng hiệu quả. Nếu bạn chỉ sống trong giận dữ, vậy thì trong cái chết, bạn sẽ chỉ nhìn thấy địa ngục bên trong mình, chỉ toàn là lửa. Nếu bạn đã sống trong hận thù, cái chết sẽ khuếch đại sự hận thù đó. Cái chết có thể làm gì? Cái chết phóng đại, phản chiếu - nhưng bạn mới là thủ phạm. Cái chết chỉ là một hiện tượng phản chiếu.

Đừng ghét cái chết. Nếu không, bạn sẽ bỏ lỡ cái chết và bạn cũng sẽ bỏ lỡ sự sống.

Bạn nói: “Cảm xúc mãnh liệt nhất mà tôi có là căm ghét cái chết”. Bạn đang lãng phí cảm xúc mãnh liệt nhất của mình.

Hãy yêu cuộc sống. Đừng bao giờ chạy theo chiều hướng tiêu cực, sự tiêu cực không đưa bạn đến đâu. Đừng ghét bóng tối, hãy yêu ánh sáng. Hãy rót toàn bộ năng lượng của bạn vào yêu thương và bạn sẽ ngạc nhiên, bạn sẽ sửng sốt. Nếu yêu ánh sáng, một ngày nào đó bạn sẽ bất ngờ nhận ra bóng tối chẳng qua chỉ là một giai đoạn của ánh sáng, một giai đoạn nghỉ ngơi của ánh sáng.

Đừng ghét thế giới, như bạn đã được dạy hết lần này đến lần khác trong quá khứ bởi những người được gọi là thánh nhân. Hãy yêu cuộc sống, yêu thế giới này, bởi vì khi tình yêu của bạn sâu đậm

đến mức độ trọn vẹn của nó, bạn sẽ khám phá ra sự thần thánh ở đây và ngay lúc này. Sự thần thánh bị che khuất. Nó ẩn trong những thân cây, trên các dãy núi, dưới những con sông, bên trong con người - trong vợ của bạn, chồng của bạn, con cái của bạn. Nếu ghét cuộc sống, nếu ghét thế giới và tìm cách thoát khỏi nó, bạn đang rời xa sự thần thánh.

Hãy khẳng định cuộc sống, hãy để năng lượng của bạn tập trung vào những điều tích cực. Phủ nhận không phải là cách sống; không ai có thể sống trong sự phủ nhận. Trong sự phủ nhận, con người chỉ có tự sát. Tất cả những thứ thuộc về sự phủ nhận đều mang tính tự sát. Chỉ có sự khẳng định, khẳng định hoàn toàn, mới mang bạn đến với thực tại.

Bạn nói: “Cảm xúc mãnh liệt nhất mà tôi có là căm ghét cái chết. Tôi muốn tiêu diệt cái chết, một lần và mãi mãi!”.

Bạn không thể tiêu diệt cái chết. Không ai có thể làm được, việc đó là bất khả thi; đó không phải là bản chất tự nhiên của vạn vật. Vào ngày bạn được sinh ra, cái chết đã trở thành một điều chắc chắn. Bạn không có cách nào né tránh nó! Cái chết chỉ có thể tan biến khi sự chào đời cũng tan biến. Bạn đã chết rồi! Vào ngày được sinh ra, bạn đã chết - bởi vì ngay khi bạn chào đời, cái chết đã được xác định. Nếu thật sự không muốn chết một lần nữa, bạn sẽ phải làm gì đó để mình không được sinh ra một lần nữa.

Đó chính là toàn bộ hướng tiếp cận của phương Đông: làm thế nào để không được sinh ra một lần nữa. Có nhiều cách để không được sinh ra lần nữa. Nếu khát vọng biến mất, bạn sẽ không đến với thế giới này lần nữa. Chính khát vọng đưa bạn vào cơ thể; khát vọng là chất keo kết dính bạn vào cơ thể. Khi cơ thể biến mất, khát

vọng sẽ tạo ra một cơ thể khác, và cứ thế. Từ bỏ khát vọng và bạn sẽ không cần thêm lần chào đời nào nữa. Nếu “sinh” biến mất, “tử” sẽ tự biến mất. Khi đó, cuộc sống là vĩnh hằng: không sinh, không tử.

Đó chính là phương thuốc toàn năng nhất - loại thuốc “không sinh, không tử”. Đó chính là trọng tâm của toàn bộ cách tiếp cận của phương Đông, nhận thức của phương Đông, sự thấu hiểu của phương Đông. Nhưng hãy nhớ, bạn không thể chống lại cái chết. Bạn có thể xóa bỏ sự chào đời và khi đó, cái chết tan biến. Nhưng thực tế là chúng ta thích được sinh ra, chúng ta yêu cuộc sống và đó là lý do chúng ta ghét cái chết. Giờ thì bạn đang làm một việc bất khả thi và bạn sẽ khiến mình phát điên.

Bạn nói: “Tôi muốn tiêu diệt cái chết!”. Nếu bạn thật sự muốn giết cái chết, hãy chấp nhận nó. Chấp nhận cái chết một cách trọn vẹn - và trong chính sự chấp nhận đó, cái chết sẽ biến mất. Bởi vì bạn không bao giờ thật sự chết, chỉ có cái tôi chết. Và nếu chấp nhận cái chết một cách trọn vẹn, bạn đã tự mình từ bỏ cái tôi. Khi đó, cái chết không còn gì để làm; bạn đã tự hoàn thành công việc của nó. Cái chết có thể lấy đi thứ gì từ bạn? Nó sẽ lấy đi tiền của bạn, nó sẽ lấy vợ của bạn, chồng của bạn, nó sẽ lấy đi các mối quan hệ của bạn, nó sẽ lấy đi thế giới của bạn. Đừng dính mắc vào những thứ này - vậy thì cái chết còn có thể lấy đi thứ gì của bạn? Nó sẽ lấy đi cái tôi của bạn, bản ngã của bạn. Ý nghĩ “Tôi tồn tại như một bản thể riêng biệt” - cái chết sẽ lấy nó đi.

Bạn có thể làm tan biến cái tôi. Đó chính là mục đích của thiền. Đó là một quyết định tự nguyện, có ý thức: “Tôi sẽ làm tan biến cái tôi này, tôi sẽ không bám vào nó”. Nếu bạn không bám vào cái tôi,

vậy thì còn lại gì? Bạn đã chết rồi. Và chỉ những người đã chết mới chinh phục được cái chết và đạt được sự cực thịnh của cuộc sống.

Mỗi khi tôi cảm thấy bị thu hút mạnh mẽ bởi ai đó và cảm thấy có thể mình thật sự đang yêu thì nỗi sợ xuất hiện. Nỗi sợ xuất hiện ngay cả khi người kia rõ ràng cũng bị tôi thu hút, vì vậy tôi không nghĩ nó chỉ đơn giản là nỗi sợ bị từ chối. Nó giống như một cơn khủng hoảng kỳ lạ mang tính hiện sinh. Ngài có thể giúp tôi hiểu nỗi sợ này không?

Tình yêu luôn khiến con người căng thẳng, và có nhiều lý do cho chuyện đó. Tình yêu đến từ vùng vô thức, và mọi năng lực của bạn đều ở vùng có ý thức; mọi kỹ năng và kiến thức của bạn đều ở trong vùng có ý thức. Tình yêu đến từ vô thức và bạn không biết phải ứng phó với nó thế nào, phải làm gì với nó, và nó quá lớn.

Vùng vô thức lớn gấp chín lần vùng ý thức, vì vậy, bất kỳ cái gì đến từ vô thức đều khiến bạn choáng ngợp. Đó là lý do mọi người e dè cảm xúc, cảm giác. Họ kìm chúng lại, họ sợ chúng sẽ làm loạn - quả thật là chúng có làm loạn, nhưng sự hỗn loạn có vẻ đẹp của nó!

Chúng cần có trật tự và chúng ta cũng cần sự hỗn loạn. Khi cần trật tự, hãy sử dụng mệnh lệnh, sử dụng tâm trí có ý thức; khi cần hỗn loạn, hãy sử dụng tâm trí vô thức và để cho sự hỗn loạn xảy ra. Một con người toàn vẹn là người có khả năng sử dụng cả trật tự và hỗn loạn - người không để cho ý thức can thiệp vào vô thức, cũng không để vô thức can thiệp vào ý thức. Có những việc bạn chỉ có thể làm một cách có ý thức. Chẳng hạn, nếu phải tính toán, bạn chỉ có thể tính toán một cách có ý thức. Nhưng tình yêu không như vậy, thơ ca không như vậy; chúng đến từ vô thức. Vì vậy, bạn phải đặt ý thức của mình qua một bên.

Chính ý thức đang cố gắng kìm hãm mọi thứ, bởi vì nó sợ. Dường như có chuyện gì đó vô cùng to lớn sắp xảy ra, một con sóng thần; liệu nó có thể sống sót không? Nó cố gắng né tránh, nó cố gắng giữ khoảng cách với điều sắp tới; nó muốn bỏ chạy và trốn vào đâu đó. Nhưng đó không phải là giải pháp. Đó là lý do tại sao mọi người trở nên trì trệ và thiếu sinh khí. Mọi suối nguồn tươi trẻ của cuộc sống đều nằm trong vô thức. Ý thức chỉ có tính thực dụng; nó là một tiện ích, nhưng nó không phải là niềm vui của cuộc sống, nó không phải là sự chúc tụng. Ý thức sẽ hữu dụng nếu bạn đang nghĩ kế sinh nhai chứ không phải nghĩ đến cuộc sống. Cuộc sống đến từ vô thức, từ cái chưa biết, và cái chưa biết luôn đáng sợ.

Hãy để vô thức được hoạt động. Đó là toàn bộ mục đích của tôi ở đây, giúp bạn đón nhận vô thức. Và một khi bạn bắt đầu tận hưởng nó, sự căng thẳng của bạn sẽ biến mất. Bạn không cần phải kiểm soát vô thức; con người không cần phải giữ dây cương suốt hai mươi bốn giờ.

Chuyện xưa kể rằng có một vị hoàng đế Trung Hoa đến gặp một thiền sư vĩ đại. Vị thiền sư đó đang cười lăn lộn trên sàn và các đệ tử của ông ấy cũng đang cười; hẳn là ông ấy vừa kể một câu chuyện cười nào đó. Vị hoàng đế cảm thấy xấu hổ. Ông ta không thể tin vào mắt mình, bởi vì hành vi cười ngặt nghẽo đó thật quá bất lịch sự. Vị hoàng đế không thể không bày tỏ ý kiến của mình. Ông ta nói với thiền sư: “Thật thiếu phép tắc! Một người như ông không thể hành xử như vậy; phải đúng mực một chút chứ. Ông đang cười lăn lộn trên sàn như một kẻ điên”.

Vị thiền sư nhìn hoàng đế. Ông ta đang đeo một cây cung; vào thời bấy giờ, các hoàng đế đều là những chiến binh, và họ mang theo cung tên bên mình. Vị thiền sư lên tiếng hỏi: “Hãy trả lời tôi câu này:

Ngài có luôn giữ cho cây cung này căng ra không, hay ngài cũng cho phép nó thả lỏng?”.

Hoàng đế đáp: “Nếu cứ bị kéo căng liên tục, cây cung sẽ mất tính đàn hồi và không còn xài được nữa. Cung phải được thả lỏng để khi nào chúng ta cần dùng đến thì nó vẫn còn độ đàn hồi”. Và vị thiền sư nói: “Đó chính là việc tôi đang làm”.

Có những lúc con người nên thư giãn, nên thả lỏng hoàn toàn, để không phải tuân theo bất kỳ quy tắc nào. Và tình yêu là sự thư giãn. Người ta không cần phải ở trong trạng thái kiểm soát suốt hai mươi bốn giờ. Khi làm việc, hãy ở trong tâm trí có ý thức; hãy tỉnh táo, hãy tính toán. Hãy thông minh, khéo léo và hiệu quả. Nhưng đó chỉ là phần thực dụng của cuộc sống. Khi bước ra khỏi phòng làm việc, hãy thư giãn và để bản thân được cuốn theo tâm trí vô thức; hãy để vô thức chiếm lấy bạn và hãy hoàn toàn thả lỏng bản thân.

Nếu không, bạn sẽ rơi vào một vòng lẩn quẩn. Bạn cảm thấy bất an, bạn kìm nén năng lượng. Bạn kìm nén năng lượng và năng lượng bị kìm nén đó gây ra thêm nhiều cơn run rẩy bên trong bạn, vì vậy, bạn cảm thấy căng thẳng hơn; khi cảm thấy căng thẳng hơn, bạn càng kìm nén nhiều hơn, và cứ thế, mọi chuyện cứ lặp đi lặp lại. Càng kìm nén, bạn càng cảm thấy căng thẳng; càng cảm thấy căng thẳng, bạn sẽ càng kìm nén. Bạn phải bứt phá, phải thoát khỏi vòng lẩn quẩn này. Hãy thực hiện một cú nhảy.

Ngài có thể nói gì đó về mối liên hệ giữa mặc cảm tội lỗi và nỗi sợ không? Đôi khi, tôi thấy chúng thật khó phân biệt.

Nỗi sợ là tự nhiên; mặc cảm tội lỗi là sự sáng tạo của các linh mục và thầy tu. Tội lỗi là do con người tạo ra. Nỗi sợ là thứ có sẵn

và rất cần thiết. Nếu không sợ hãi, bạn sẽ không thể sống sót. Sợ hãi là bình thường. Chính vì sợ nên bạn sẽ không cho tay vào lửa. Chính vì sợ nên bạn đi về phía bên phải hoặc bên trái, theo luật định của từng quốc gia. Chính vì sợ nên bạn sẽ tránh thuốc độc. Chính vì sợ nên khi tài xế xe tải ấn còi xe, bạn sẽ nhanh chóng tránh đường.

Nếu một đứa trẻ không biết sợ, nó sẽ không có cơ hội sống sót. Nỗi sợ của nó là một biện pháp bảo toàn tính mạng. Chính vì xu hướng tự vệ tự nhiên này… và nó không có gì sai, bạn có quyền bảo vệ bản thân. Bạn có một cuộc sống quý giá cần được bảo vệ, và nỗi sợ chỉ đang giúp bạn. Nỗi sợ là trí thông minh. Chỉ có kẻ ngốc mới không sợ, kẻ đần độn mới không sợ; do đó, bạn phải bảo vệ những người này, nếu không, họ sẽ tự thiêu bản thân, hoặc họ sẽ nhảy lầu, hoặc họ sẽ nhảy xuống biển mà không biết bơi - họ sẽ làm mọi việc mà họ có thể làm.

Nỗi sợ là trí thông minh; khi nhìn thấy một con rắn trên đường, bạn tránh nó. Đó không phải là hèn nhát, đó là trí thông minh. Nhưng có hai khả năng xảy ra từ hiện tượng tự nhiên này. Nỗi sợ có thể trở nên bất thường, nó có thể trở thành một chứng bệnh. Khi đó, bạn sợ những thứ không cần phải sợ, cho dù bạn có thể tìm thấy lý lẽ để biện minh cho nỗi sợ bất thường đó của mình.

Ví dụ, ai đó sợ bước vào một căn nhà. Về mặt logic, bạn không thể chứng minh anh ta sai. Anh ta nói: “Lấy gì đảm bảo ngôi nhà này sẽ không sập?”. Chúng ta đều biết các ngôi nhà có thể sập, vậy ngôi nhà này cũng có thể sập. Nhiều người đã thương vong trong các vụ sập nhà. Không ai có thể đảm bảo ngôi nhà này tuyệt đối sẽ không sập; một trận động đất có thể xảy ra, chuyện gì cũng có thể xảy ra. Một người khác sợ hãi và không thể đi du lịch vì tai nạn tàu hỏa có

thể xảy ra. Ai đó khác sợ và không dám bước lên xe hơi vì tai nạn xe hơi có thể xảy ra. Ai đó sợ máy bay. Nếu bạn sợ theo cách này, nỗi sợ đó không phải là trí thông minh. Khi đó, bạn cũng sẽ sợ cái giường của bạn, bởi vì gần 97% số người trên thế giới chết trên giường của họ - thế nên đó là nơi nguy hiểm nhất! Về mặt logic, bạn nên tránh chiếc giường càng xa càng tốt, đừng bao giờ đến gần nó. Nhưng nếu làm vậy, bạn sẽ không thể sống được.

Nỗi sợ có thể trở nên bất thường; khi đó, nó là bệnh lý. Và bởi vì nỗi sợ có khả năng trở thành bệnh lý nên các linh mục đã sử dụng nỗi sợ, các chính trị gia đã sử dụng nỗi sợ, những kẻ đàn áp đã sử dụng nỗi sợ. Họ khiến nó thành bệnh lý và khi đó, họ dễ dàng lợi dụng bạn. Linh mục khiến bạn sợ địa ngục. Hãy nhìn vào các loại kinh sách mà xem họ mô tả tất cả những màn tra tấn nơi luyện ngục với niềm vui như thế nào, với sự thích thú ra sao! Hẳn Adolf Hitler đã đọc những kinh sách này; hẳn ông ta đã tìm thấy những ý tưởng tuyệt vời từ các bản mô tả địa ngục này. Bản thân Hitler không phải là một thiên tài có khả năng sáng tạo đến mức có thể phát minh ra các trại tập trung và đủ các loại tội ác hung tàn. Hẳn ông ta đã tìm thấy chúng trong các kinh sách tôn giáo - chúng có sẵn trong đó, các linh mục đã chuẩn bị xong hết. Hitler chỉ việc thực hành lời rao giảng của các linh mục. Thật là một người sùng đạo! Các linh mục chỉ nói về địa ngục đang đợi bạn sau khi bạn chết. Hitler thì nói: “Sao phải đợi lâu đến vậy? Ta sẽ tạo ra địa ngục ở đây và ngay lúc này để các người có thể nếm trải nó”.

Các linh mục đã nhận thức được từ rất sớm rằng họ có thể lợi dụng bản năng sợ hãi của con người. Con người có thể bị khiếp sợ đến mức quỳ dưới chân linh mục và cầu xin: “Hãy cứu chúng tôi! Chỉ

có ngài mới cứu được chúng tôi”. Và linh mục sẽ đồng ý cứu họ nếu họ nghe lời. Nếu họ tuân thủ các nghi lễ được linh mục mô tả, linh mục sẽ cứu họ. Và vì sợ hãi, con người đã làm theo đủ kiểu ngu ngốc, đủ trò mê tín dị đoan.

Chính trị gia cũng nhận thức được rằng con người có thể trở nên sợ hãi tột cùng. Và nếu khiến họ sợ hãi, bạn có thể thống trị họ. Chính vì nỗi sợ nên mới có sự tồn tại của các quốc gia. Người Ấn Độ sợ người Pakistan, và người Pakistan sợ người Ấn Độ, và cứ như vậy trên khắp thế giới. Thật quá ngu ngốc! Chúng ta dè chừng lẫn nhau, và nhờ nỗi sợ của chúng ta, các chính trị gia trở nên quan trọng. Chính trị gia khẳng định ông ta sẽ cứu bạn ở đây, trong thế giới này, trong khi linh mục thì nói ông ta sẽ cứu bạn trong thế giới bên kia. Và họ thông đồng với nhau.

Nỗi sợ tạo ra mặc cảm tội lỗi, nhưng nỗi sợ không trực tiếp làm ra chuyện đó. Nỗi sợ tạo ra mặc cảm tội lỗi thông qua các linh mục và chính trị gia. Linh mục và chính trị gia tạo ra một bệnh lý bên trong bạn, bệnh lý run rẩy. Và theo lẽ tự nhiên, con người quá mong manh và yếu đuối nên con người trở nên sợ hãi. Khi đó, bạn có thể bảo anh ta làm bất cứ việc gì và anh ta sẽ làm theo, dù anh ta biết rất rõ đó là việc ngu ngốc, dù trong thâm tâm anh ta biết toàn bộ chuyện này thật vô lý - nhưng ai mà biết được? Vì sợ, con người có thể bị buộc làm bất cứ việc gì chỉ để cứu chính mình. Và bởi vì thứ bệnh lý được tạo ra trong bạn không phải là bệnh lý tự nhiên nên bản năng tự nhiên của bạn sẽ chống lại nó. Khi đó, thỉnh thoảng, bạn sẽ làm việc gì đó tự nhiên, mà chuyện này đi ngược lại với nỗi sợ không tự nhiên trong bạn, và thế là mặc cảm tội lỗi nảy sinh.

Mặc cảm tội lỗi có nghĩa là bạn có một ý nghĩ không tự nhiên trong tâm trí mình về việc cuộc sống nên diễn ra như thế nào, bạn nên làm những việc gì. Rồi một ngày, bạn chợt nhận ra mình đang thuận theo tự nhiên và làm những việc tự nhiên, bạn đi ngược lại hệ tư tưởng mà mình đang gìn giữ. Bởi vì bạn sống trái với hệ tư tưởng đó nên mặc cảm tội lỗi nảy sinh và bạn hổ thẹn. Bạn cảm thấy mình kém cỏi, không xứng đáng.

Nhưng bạn không thể biến đổi con người bằng cách trao cho họ những ý nghĩ không tự nhiên. Do đó, các linh mục có thể lợi dụng con người nhưng không thể biến đổi con người. Họ cũng không quan tâm đến việc biến đổi bạn; mục tiêu của họ là luôn giữ bạn làm nô lệ. Họ tạo ra một lương tâm trong bạn. Lương tâm của bạn không thật sự là lương tâm của bạn, nó được tạo ra bởi các tôn giáo của bạn. Tôn giáo của bạn nói: “Điều này là sai trái”. Có thể trong thâm tâm, bạn biết dường như điều này chẳng có gì là sai trái, nhưng tôn giáo nói nó sai và tôn giáo không ngừng thôi miên bạn ngay từ thời thơ ấu. Sự thôi miên đó có ảnh hưởng sâu sắc, nó khắc sâu trong bạn, gần như trở thành một phần trong bản thể của bạn. Nó kìm hãm bạn.

Tôn giáo của bạn nói tình dục là sai trái, nhưng tình dục là một hiện tượng tự nhiên đến mức bạn bị hút về phía nó. Và không có gì sai khi bị hấp dẫn bởi một người đàn bà hoặc một người đàn ông. Đó chỉ là một phần của tự nhiên. Nhưng lương tâm của bạn nói: “Việc này là sai”. Thế là bạn kìm nén bản thân. Một nửa của bạn đi về phía người kia và nửa còn lại đang giữ chân bạn. Bạn không thể đưa ra quyết định; bạn luôn bị phân chia, bị chia tách. Nếu bạn quyết định tiến tới với người phụ nữ đó hoặc người đàn ông đó,

lương tâm sẽ tra tấn bạn: “Ngươi đã phạm tội!”. Nếu bạn không tiến tới, bản năng sẽ tra tấn bạn: “Ngươi đang khiến ta đói khát!”. Lúc này, bạn bị kìm kẹp từ cả hai phía. Dù làm gì, bạn đều đau khổ, và càng đau khổ, bạn càng muốn tìm đến linh mục để xin lời khuyên. Càng đau khổ, bạn càng tìm kiếm sự cứu rỗi.

Bertrand Russell hoàn toàn đúng khi cho rằng nếu con người được trao cho sự tự do tuyệt đối và tự nhiên để thoát khỏi cái gọi là lương tâm và đạo đức, và nếu con người được giúp đỡ để trở thành một bản thể tự nhiên, tròn vẹn - thông minh, hiểu biết, sống một cuộc đời đúng với mong muốn của mình chứ không đi theo lời khuyên của ai khác - khi đó, cái gọi là tôn giáo sẽ biến mất khỏi thế gian này.

Tôi hoàn toàn đồng ý với ông ấy. Chắc chắn cái gọi là tôn giáo sẽ biến mất khỏi thế gian này. Nếu không đau khổ, con người sẽ không tìm kiếm sự cứu rỗi. Nhưng Bertrand Russell lại nói tiếp rằng tôn giáo sẽ biến mất khỏi trái đất.

Đây là điểm tôi không đồng ý với ông ấy. Những cái gọi là tôn giáo sẽ biến mất, và bởi vì những cái gọi là tôn giáo biến mất nên lần đầu tiên trong thế giới này, sẽ có cơ hội cho một tôn giáo đích thực xuất hiện. Các con chiên Cơ Đốc giáo sẽ không có ở đó, người theo đạo Hindu sẽ không có ở đó, tín đồ Mohammed sẽ không có ở đó, và chỉ khi đó, một kiểu tôn giáo mới mới lan tỏa khắp địa cầu. Mọi người sẽ sống theo ý thức của riêng mình. Sẽ không có mặc cảm tội lỗi, không có sự ăn năn, bởi vì những thứ này không bao giờ làm thay đổi con người. Con người vẫn như vậy; họ chỉ thay đổi vẻ bề ngoài, thay đổi hình dáng của mình. Về cơ bản, không có gì thay đổi thông qua mặc cảm tội lỗi, qua nỗi sợ, qua thiên đường, qua địa

ngục. Tất cả những ý tưởng này đều thất bại hoàn toàn. Chúng ta đã và đang sống trong một thế giới rất sai lầm; chúng ta đã tạo ra một hoàn cảnh sai lầm. Con người chỉ tiếp tục thay đổi ở bề mặt: tín đồ Hindu giáo trở thành con chiên Cơ Đốc giáo, con chiên Cơ Đốc giáo trở thành tín đồ Hindu giáo, và chưa từng có sự thay đổi nào. Mọi thứ vẫn như cũ.

Một cô gái điếm đã hoàn lương đang cho lời chứng trước Cứu Thế Quân ở một góc đường vào tối thứ Bảy. Cô nhấn nhá lời nói của mình bằng cách đánh vào một cái trống đồng lớn.

Cô ấy nói lớn: “Tôi từng là kẻ có tội (booong!). Tôi từng là người phụ nữ xấu xa (boong!). Tôi từng nghiện rượu! (booong!) Từng cờ bạc! (booong!) Từng làm điếm! (booong! booong!) Từng đi chơi vào các tối thứ Bảy và quậy tới bến! (booong! booong! booong!) Còn bây giờ, tôi làm gì vào các tối thứ Bảy? Tôi đứng ở góc phố này, đang đánh vào cái trống chết tiệt này!”.

PHẦN III

KHẢ NĂNG QUAN SÁT: BÍ QUYẾT CỦA SỰ CHUYỂN HÓA

Ngưng đánh đồng bản thân với suy nghĩ thì dễ hơn ngưng đánh đồng bản thân với cảm xúc, bởi vì suy nghĩ nằm ở bề mặt. Việc ngưng đồng nhất chính mình với cảm xúc sẽ khó thực hiện hơn một chút bởi vì cảm xúc sâu lắng hơn và bám rễ sâu hơn trong hệ thống sinh học của bạn, trong cơ chế phản ứng hóa học và các hoóc-môn của bạn. Suy nghĩ chỉ là những đám mây trôi nổi. Chúng không bám rễ trong cơ chế hóa học, sinh học, sinh lý học và các hoóc-môn của bạn; chúng chỉ là những đám mây trôi nổi không có gốc rễ. Nhưng cảm xúc có gốc rễ nên rất khó bứng chúng lên.

Thật dễ quan sát thuyết tương đối; thật khó trở thành người chứng kiến cơn giận của bạn, tình yêu của bạn, lòng tham của bạn, tham vọng của bạn. Lý do là vì chúng đã bám sâu vào cơ thể của bạn. Nhưng hành động chứng kiến là một thanh gươm sắc bén: nó cắt đứt suy nghĩ, tình cảm, cảm xúc chỉ trong một nhát chém. Và bạn sẽ tự trải nghiệm điều này khi đi sâu hơn vào quá trình thiền định. Cơ thể bị bỏ lại phía sau, cảm xúc, suy nghĩ… chỉ còn lại sự chứng kiến. Đó là bản chất chân thực của bạn.

Tạo khoảng cách

Nếu bạn có thể thiền định, nếu bạn có thể tạo ra một khoảng cách nhỏ giữa tâm trí và bản thể, nếu bạn có thể hiểu, cảm nhận và trải nghiệm được rằng bạn không phải tâm trí của mình, một sự thay đổi to lớn sẽ diễn ra bên trong bạn. Nếu bạn không phải là tâm trí của mình, vậy bạn không thể nào là sự ghen tuông của mình hay nỗi buồn, cơn giận của mình.

Khi đó, chúng chỉ ở đó, không liên quan đến bạn; bạn không trao cho chúng bất kỳ năng lượng nào. Chúng thật sự chỉ là ký sinh trùng đang sống nhờ vào máu của bạn, bởi vì bạn đã được đồng nhất với tâm trí. Thiền có nghĩa là ngừng đồng nhất bản thân với tâm trí.

Thiền là một phương pháp đơn giản chứ không phải một quy trình phức tạp mà chỉ có vài người làm được. Bạn chỉ cần ngồi im lặng - vào bất kỳ lúc nào, bất kỳ khoảnh khắc nào - và quan sát. Nhắm mắt lại và quan sát xem chuyện gì đang diễn ra. Hãy chỉ là người quan sát. Đừng phán xét điều gì là tốt, điều gì là xấu, điều gì nên làm, điều gì không nên làm…

Đừng phán xét, bạn chỉ đơn giản là một người quan sát. Bạn cần một ít thời gian để đạt tới khả năng quan sát thuần túy. Và ngay khoảnh khắc bạn trở thành một người quan sát thuần túy, bạn sẽ ngạc nhiên nhận ra tâm trí đã biến mất.

Có một sự tương quan như thế này: nếu bạn chỉ có 1% là người quan sát, vậy 99% còn lại là tâm trí. Nếu bạn có 10% là người quan

sát, vậy 90% là tâm trí. Nếu bạn có 90% là người quan sát, vậy chỉ còn lại 10% cho tâm trí.

Nếu bạn là người quan sát 100%, vậy thì không có tâm trí - không có nỗi buồn, cơn giận, sự ghen tuông - chỉ có sự sáng tỏ, tĩnh lặng và phúc lành.

Một người phải bắt đầu quan sát cơ thể: đi đứng, ngồi, ngủ, ăn uống. Một người nên bắt đầu từ những gì vững chắc nhất, bởi vì như vậy sẽ dễ hơn, và sau đó tiến đến những trải nghiệm khó nhận biết hơn. Một người nên bắt đầu quan sát các ý nghĩ, và khi đã trở thành chuyên gia quan sát các ý nghĩ, người đó nên bắt đầu quan sát cảm xúc. Sau khi cảm thấy mình có thể quan sát cảm xúc, bạn nên bắt đầu quan sát tâm trạng, thứ thậm chí còn khó nhận biết hơn cảm xúc và cũng mơ hồ hơn.

Điều kỳ diệu của quá trình quan sát là khi bạn quan sát cơ thể, người quan sát của bạn sẽ trở nên mạnh mẽ hơn; khi bạn quan sát ý nghĩ, người của bạn sẽ trở nên mạnh mẽ hơn; khi bạn quan sát cảm xúc, người quan sát đó sẽ càng trở nên mạnh mẽ hơn. Khi bạn quan sát tâm trạng, người quan sát đó trở nên mạnh mẽ đến mức có thể vẫn là chính mình - nó quan sát chính nó, giống như một ngọn nến giữa đêm tối, không chỉ thắp sáng mọi vật xung quanh mà còn thắp sáng chính nó.

Tìm được người quan sát thuần khiết là thành tựu vĩ đại nhất trong đời sống tâm linh, bởi vì người quan sát chính là linh hồn của bạn; người quan sát trong bạn chính là sự bất tử của bạn. Nhưng đừng bao giờ nghĩ “Mình có được nó rồi”, bởi vì đó là khoảnh khắc bạn bỏ lỡ nó.

Quan sát là một quá trình không bao giờ có điểm dừng; bạn ngày càng tiến sâu hơn vào quá trình đó, nhưng không bao giờ đến được điểm cuối nơi bạn có thể nói: “Mình có được nó rồi”. Trên thực tế, càng đi sâu, bạn càng nhận thức được mình đã bước vào một quá trình vĩnh hằng, không có khởi đầu cũng không có kết thúc.

Nhưng người ta chỉ quan sát những người khác; họ chưa bao giờ để tâm quan sát chính mình. Mọi người đều đang quan sát xem người khác làm gì, mặc gì, trông như thế nào - đó là sự quan sát thiển cận nhất. Mọi người đều đang quan sát; đó không phải là một quá trình mới mẻ đến mức bạn phải làm quen với nó từ đầu. Bạn chỉ cần đào sâu tìm hiểu nó, không hướng mũi tên quan sát vào người khác mà hãy hướng vào suy nghĩ, cảm xúc, tâm trạng của mình - và cuối cùng, hãy hướng sự quan sát vào chính người quan sát.

Một người Do Thái đang ngồi đối diện với một linh mục trên xe lửa. “Hãy nói cho tôi biết, thưa ngài. Tại sao ngài lại mặc cổ áo ngược ra phía trước?”, người Do Thái hỏi.

“Bởi vì ta là cha”, linh mục đáp.

“Tôi cũng là cha nhưng tôi không mặc cổ áo ngược như vậy”, người Do Thái vẫn thắc mắc.

“Ồ, nhưng ta là cha của hàng ngàn người”, linh mục kiên nhẫn trả lời.

“Vậy thì có lẽ ngài nên mặc quần ngược ra phía trước”, người Do Thái kết luận.

Mọi người rất hay quan sát người khác. Bạn có thể dễ dàng cười nhạo những hành động ngớ ngẩn của người khác, nhưng bạn đã bao giờ cười nhạo chính mình chưa? Bạn đã bao giờ bắt gặp mình

đang làm điều gì đó lố bịch chưa? Chưa, bạn hoàn toàn không quan sát bản thân; toàn bộ sự quan sát của bạn đều hướng tới người khác, và việc đó không giúp ích được gì.

Hãy sử dụng năng lượng quan sát này để biến đổi bản thể của bạn. Hành động này có thể mang đến cho bạn nhiều niềm vui và nhiều phúc lành mà bạn còn không dám mơ tới. Đó là một quá trình đơn giản, nhưng một khi bạn bắt đầu áp dụng lên chính mình, nó sẽ trở thành sự thiền định.

Người ta có thể thiền về bất cứ điều gì. Bất cứ điều gì đưa bạn về với chính mình đều là thiền định. Và tìm thấy sự thiền định của riêng mình là một việc có ý nghĩa vô cùng quan trọng, bởi vì trong chính sự tìm thấy đó, bạn sẽ tìm được niềm vui lớn. Hơn nữa, bởi vì quá trình tìm thấy đó là của riêng bạn chứ không phải là một nghi thức mà bạn bị buộc phải làm, bạn sẽ thích dấn thân vào trong quá trình đó.

Càng đi sâu vào sự thiền định của mình, bạn càng cảm thấy hạnh phúc - bình yên, tĩnh lặng hơn, hòa hợp hơn, có phẩm cách hơn, duyên dáng hơn.

Tất cả các bạn đều biết quan sát, vì vậy không ai cần học cách làm việc này. Thứ bạn cần học là cách thay đổi đối tượng được quan sát. Hãy đưa tầm ngắm lại gần hơn. Hãy quan sát cơ thể của bạn và bạn sẽ ngạc nhiên. Tôi có thể làm cho tay mình cử động mà không cần quan sát, và tôi có thể cử động tay mình trong sự quan sát. Bạn sẽ không nhìn thấy sự khác biệt, nhưng tôi có thể cảm nhận sự khác biệt. Khi tôi cử động tay trong sự quan sát, cử động đó đẹp và duyên dáng, nó có sự yên bình và tĩnh lặng. Bạn có thể vừa đi vừa quan sát từng bước chân của mình; hành động đó sẽ

giúp bạn hưởng được tất cả những lợi ích mà việc đi bộ có thể mang lại như một bài tập thể dục, và không chỉ vậy, nó còn mang lại cho bạn lợi ích của một bài thiền đơn giản mà hiệu quả tuyệt vời.

Ngôi chùa ở Bồ Đề Đạo Tràng *(Bodhgaya)* nơi Phật Thích Ca Mâu Ni giác ngộ được xây dựng để tưởng nhớ hai thứ, một trong số đó là gốc cây bồ đề nơi Phật từng ngồi. Ngay bên cạnh gốc cây bồ đề là những viên sỏi nhỏ để người ta có thể chậm rãi thả bước trên đó. Đức Phật đã thiền ở đó, ngồi ở đó, và khi cảm thấy mình đã ngồi quá lâu - cơ thể cần được vận động một chút - Đức Phật dạo bước trên những viên sỏi này. Đó là bài thiền hành của Đức Phật.

Khi tổ chức khóa hành thiền ở Bồ Đề Đạo Tràng, tôi đã đến ngôi chùa đó. Ở đó, tôi nhìn thấy các lạt ma Phật giáo đến từ Tây Tạng, Nhật Bản, Trung Quốc. Họ đều bày tỏ lòng thành kính với cây bồ đề, nhưng tôi không thấy ai trong số họ tỏ lòng thành kính với những viên sỏi mà Đức Phật đã đặt chân lên đi dạo hàng dặm đường. Tôi nói với họ: "Chuyện này không đúng. Các vị không nên quên những viên sỏi đó. Chúng đã được Phật Thích Ca Mâu Ni đặt chân lên hàng triệu lần". Nhưng tôi biết tại sao họ không chú ý đến chúng, đó là vì họ đã hoàn toàn quên Đức Phật từng dặn chúng ta nên quan sát từng cử động của cơ thể: đi, ngồi, nằm. Bạn không nên để một khoảnh khắc nào trôi qua trong vô thức.

Sự quan sát tỉ mỉ sẽ mài giũa ý thức của bạn. Đây chính là cốt lõi của tinh thần tôn giáo; tất cả những thứ khác chỉ là lời khuôn sáo. Và nếu có thể vận dụng thành thạo khả năng quan sát, bạn không còn cần bất kỳ điều gì khác.

Mục tiêu của tôi là làm cho hành trình ở đây trở nên đơn giản nhất có thể. Tất cả các tôn giáo đều đang làm ngược lại, tôn giáo đã

khiến mọi thứ trở nên vô cùng phức tạp - quá phức tạp đến mức mọi người chưa bao giờ thử thực hiện. Ví dụ, trong kinh sách Phật giáo có 33.000 nguyên tắc mà một tu sĩ Phật giáo phải tuân thủ; ngay cả nhớ hết các nguyên tắc này thôi cũng là việc bất khả thi! Chỉ con số 33.000 thôi cũng đủ khiến bạn kinh hãi: “Thôi xong! Cả cuộc đời mình sẽ bị xáo trộn và hủy hoại”. Hãy tìm chỉ một nguyên tắc phù hợp với bạn, nguyên tắc mà bạn cảm thấy đồng điệu với nó, và như vậy thôi là đủ rồi.

Tôi thường nhận thấy mình có tâm trạng ủ dột và sầu não. Nhưng có đôi khi tôi thấy mình mang khuôn mặt chán nản cùng với suy nghĩ “Mình là kẻ thất bại” và bỗng nhiên có một tràng cười khúc khích phát ra từ bên trong tôi, thỉnh thoảng nó còn bật ra thành tiếng và mang lại cảm giác vui vẻ vô cùng. Cảm giác đó mạnh mẽ tới mức tôi thậm chí không thể giữ được tâm trạng bi đát của mình nữa! Hiện tượng này có liên quan đến cái mà ngài gọi là người quan sát hay không?

Chắc chắn có sự liên hệ giữa người quan sát và tiếng cười nảy sinh trong bạn, bởi vì người quan sát nhìn thấy không chỉ sự ngốc nghếch của người khác, mà còn cả sự ngốc nghếch của chính mình.

Người quan sát có thể nhìn thấy tâm trạng u sầu của bạn. Trước khi người quan sát xuất hiện, bạn đã đồng nhất bản thân với tâm trạng đó; bạn đã quên rằng nó chỉ là một tâm trạng sầu não.

Bạn chỉ cần quan sát mọi người. Mọi người đang mang khuôn mặt của một vai diễn nào đó, lặp lại một vài câu thoại bên trong và chuẩn bị. Anh ta sẽ giải thích như thế nào với vợ về việc anh ta đến muộn… và anh ta biết rất rõ mình chưa từng lừa được cô ấy dù chỉ

một lần trong đời, nhưng anh ta vẫn cứ tiếp tục lặp lại hành động ngu ngốc đó.

Nếu người quan sát xuất hiện, nếu bỗng nhiên bạn nhớ là mình cần chứng kiến, bạn sẽ bắt đầu tự cười khúc khích để chế giễu sự ngu ngốc của chính mình. Ngày nào bạn cũng ngã xuống cùng một vết xe đổ, ngày nào bạn cũng hạ quyết tâm sẽ không bao giờ ngã xuống đó nữa. Nhưng khi bạn đến gần vết xe đổ đó, sức hút, sự hấp dẫn của việc rơi xuống đó mạnh đến mức bạn quên hết mọi quyết tâm của mình. Bạn tự an ủi: “Chỉ lần này nữa thôi. Từ ngày mai, mình sẽ giữ lời hứa với bản thân”. Nhưng chuyện này cứ xảy ra vô số lần và bạn sẽ làm vậy cả đời, trừ khi bạn cho người quan sát nhìn thấy hành động ngớ ngẩn mà bạn đang làm.

Và chắc chắn có một mối quan hệ sâu sắc ở đây. Khi quan sát, bạn sẽ bắt đầu cười khúc khích về lý do mình cứ mang vẻ mặt nghiêm trọng một cách không cần thiết. Trên thực tế, không có ai đang nhìn bạn: Bạn có thể thoải mái một chút! Và ngay cả khi mọi người đang nhìn bạn thì vẻ mặt nặng nề cũng không trông đẹp mắt. Một gương mặt vui vẻ, gương mặt với nụ cười tươi tắn, rạng rỡ, hẳn sẽ đẹp hơn. Nếu bạn định làm diễn viên, ít ra hãy chọn một vai diễn tốt!

Mọi người đều chọn sắm những vai diễn xấu; khuôn mặt của họ thật buồn bã và thiếu sức sống, rung cảm của họ là rung cảm của một cái xác không hồn. Vậy mà họ lại muốn được mọi người yêu thương và tôn trọng. Ngay cả chó cũng không thèm sủa họ, đến chúng cũng phớt lờ họ; chúng chỉ đơn giản là không nhìn, chúng chỉ nói: “Cứ để anh ta tiếp tục đắm chìm trong nỗi khổ của anh ta”. Chó cũng có hệ tư tưởng của chúng; chúng sủa những người mặc đồng

phục như cảnh sát, người đưa thư,… chúng tuyệt đối chống lại đồng phục. Chúng chắc chắn là những kẻ rất nổi loạn. Cả một quân đoàn, cả một lữ đoàn đang đi ngang qua và tất cả đều mặc đồng phục ư? Chó không thể cưỡng lại cám dỗ muốn phản đối. Nhưng khi bạn đi ngang qua với khuôn mặt phiền muộn, ngay cả chó cũng không phản đối. Nhưng nếu có thể nhìn thấy chính mình, bạn sẽ tự cười chế giễu: “Tại sao mình lại mang bộ mặt như vậy?”. Và bạn sẽ ngạc nhiên, nếu bạn thật sự đang quan sát, chú chó đó cũng đang cười bạn.

Có lẽ bạn đã không chú ý đến thực tế này. Lần tới, khi bạn có một trận cười thỏa thích, hãy cố gắng nhận thấy một sự thật rất cơ bản, đó là bạn dễ quan sát nhất khi bạn cười, bởi vì cười là một hành động tự nhiên và không phải là một hành động nghiêm túc. Cười tạo ra một bầu không khí tĩnh lặng bên trong bạn. Nếu bạn thật sự toàn tâm toàn ý vào nụ cười, tâm trí sẽ ngừng hoạt động: “Để cho thằng ngốc này cười xong đã”. Đó chính là lúc bạn có thể dễ dàng đưa người quan sát trong bạn đi vào hoạt động.

Câu chuyện dưới đây có thể giúp bạn cười… và hãy nhớ quan sát trong lúc bạn cười:

Các em học sinh lớp Một đang vây quanh cô giáo để cùng chơi trò “Đoán con vật”. Bức ảnh đầu tiên mà cô giáo đưa lên là ảnh một con mèo. Cô giáo vui vẻ hỏi: “Nào, cả lớp! Em nào có thể cho cô biết đây là con gì?”.

“Em biết! Em biết ạ! Đó là con mèo”, một cậu bé nói to.

“Giỏi lắm, Eddy. Giờ thì ai biết con này được gọi là gì?”

“Đó là con chó ạ”, Eddy lại đáp, với giọng to hơn.

“Lại đúng rồi. Còn con vật này thì sao?”, cô giáo hỏi và đưa lên một bức ảnh con nai.

Cả lớp im lặng. Sau một, hai phút, cô giáo nói: “Cô sẽ cho các em một gợi ý, hãy nghe kỹ nhé. Mẹ của các em hay gọi cha của các em bằng tên này khi ở nhà”.

“Em biết! Em biết ạ!”, Eddy hét toáng lên. “Đó là một tên khốn có sừng!”[18]

Và một câu chuyện khác:

Một thủy thủ bị đắm tàu và trôi dạt đến một hoang đảo. Anh ta đã xoay xở để sống sót bằng cách làm bạn với người dân trên đảo - trên thực tế, họ trở nên thân thiết đến mức vào một đêm nọ, chúa đảo đã đưa con gái của ông ta đến bầu bạn với anh thủy thủ. Khuya hôm đó, trong khi họ đang làm tình, con gái chúa đảo liên tục hét lên: “Oga, boga! Oga, boga!”. Anh thủy thủ kiêu ngạo nghĩ rằng hẳn đây là cách dân bản xứ bày tỏ sự phấn khích.

Vài ngày sau, chúa đảo mời anh thủy thủ chơi golf. Ngay phát đầu tiên, chúa đảo đã đánh bóng thẳng vào lỗ. Trong cơn háo hức muốn thử từ vựng mà mình mới học được, anh thủy thủ đã nhiệt tình hét lên: “Oga boga! Oga boga!”.

Lúc này, chúa đảo quay lại nhìn anh thủy thủ với vẻ mặt khó hiểu: “Anh nói ‘nhầm lỗ’ là có ý gì?”.

Khi ngài nói về tình yêu và đam mê, sự mãnh liệt và tính chân thật, tôi cảm nhận được một tia đồng tình bên trong mình - tôi cảm thấy những điều này là đúng vì thỉnh thoảng khi cảm xúc đạt cao trào, tôi đã thoáng trải nghiệm chúng. Nhưng khi ngài nói về sự tách biệt, khoảng cách và sự quan sát, tôi cảm nhận được nỗi sợ và sự tê liệt bên trong. Tôi không hiểu nghịch lý

này. Làm sao tôi có thể vừa yêu vừa duy trì khoảng cách? Làm sao tôi có thể vừa đắm mình trong một khung cảnh tuyệt đẹp vừa giữ mình tách biệt với nó?

Tôi công nhận những lời ngài nói về việc dao động một cách không kiểm soát giữa thiên đường và địa ngục, giữa cực lạc và tuyệt vọng, là đúng về cuộc đời tôi. Tôi nhận thấy sự không kiểm soát này không hề dễ chịu và rất đau đớn. Nhưng nếu lựa chọn còn lại là sự xa cách lạnh lẽo, vậy thì tôi cảm thấy mình thà chấp nhận thiên đường và địa ngục của mình, giữ lại niềm vui và nỗi buồn của mình, và quên hết chuyện quan sát.

Điều quan trọng nhất mà bạn cần hiểu trong đời là cuộc sống là một nghịch lý; cuộc sống tồn tại thông qua các nghịch lý. Cuộc sống không logic, nó là nghịch lý. Nó tồn tại giữa sinh và tử, nó tồn tại giữa ngày và đêm, nó tồn tại giữa ghét và yêu, nó tồn tại giữa đàn ông và đàn bà. Nó tồn tại giữa điện tích dương và điện tích âm, nó tồn tại giữa âm (yin) và dương (yang), giữa Shiva (thần hủy diệt) và Shakti (người mẹ thiêng liêng). Chỉ cần nhìn xung quanh, nhìn vào trong, nhìn ra ngoài, và bạn sẽ thấy nghịch lý ở khắp nơi.

Nếu cuộc sống diễn ra theo logic thì đã không có nghịch lý. Nhưng cuộc sống không logic và cũng không thể logic! Hãy thử nghĩ về một thế giới chỉ có tình yêu và không có hận thù - khi đó, tình yêu không thể tồn tại; tình yêu sẽ biến mất cùng với hận thù. Hãy nghĩ về một thế giới chỉ có bóng tối mà không có ánh sáng, hoặc chỉ có ánh sáng chứ không có bóng tối… đó là chuyện không thể có. Một thế giới chỉ có sinh chứ không có tử - hẳn là rất hợp lý, nhưng cũng rất nhàm chán.

Cuộc sống có tính biện chứng chứ không logic. Nó là sự chuyển động giữa các cực. Các cực này không thật sự đối lập nhau, mặc dù

chúng trông có vẻ đối lập; chúng cũng là những phần bổ trợ cho nhau. Yêu và ghét không phải là hai thứ; trên thực tế, nó là một, yêu-ghét. Sinh và tử là một, sinh-tử; ngày và đêm là một, ngày-đêm; đàn ông-đàn bà là một. Nó giống như những đỉnh núi của dãy Himalaya và các thung lũng. Đỉnh núi không thể tồn tại nếu không có thung lũng, và thung lũng không thể tồn tại nếu thiếu các đỉnh núi - chúng song hành. Nghịch lý này sẽ được tìm thấy trên mọi bình diện, khắp mọi nơi.

Bây giờ, bạn nói: "Nếu lựa chọn còn lại là sự xa cách lạnh lẽo, vậy thì tôi cảm thấy mình thà chấp nhận thiên đường và địa ngục của mình, giữ lại niềm vui và nỗi buồn của mình, và quên hết chuyện quan sát". Tôi không nói bạn phải chọn một cuộc sống lạnh lẽo, tách biệt. Tôi nói tình yêu cuồng nhiệt và sự xa cách lạnh lẽo là nghịch lý. Nghịch lý này cũng tồn tại giữa sinh và tử, yêu và ghét; nó là cùng một nghịch lý. Chỉ những người biết yêu thương cuồng nhiệt mới biết thế nào là lạnh lùng xa cách. Bạn sẽ ngạc nhiên, bởi vì từ trước đến giờ bạn đã được dạy điều ngược lại.

Bạn được dạy rằng Phật là người lạnh lùng, xa cách, ngoài tầm với; rằng con người trần tục thì nồng nhiệt còn con người thần thánh thì lãnh đạm, con người trần tục sống một cuộc đời sôi nổi trong khi tu sĩ chuyển vào tu viện và sống một cuộc đời nhạt nhẽo. Đó là chuyện đã diễn ra cho đến tận lúc này, nhưng cả hai đều mất cân bằng. Con người trần tục chỉ biết một phần của hai thái cực. Đó là nỗi khổ của anh ta. Anh ta chỉ biết những thứ sôi nổi, cuồng nhiệt; anh ta không biết đến sự trầm tĩnh của người ngộ đạo. Ngược lại, tu sĩ chỉ biết sự lạnh nhạt, anh ta không biết đến trạng thái hưng phấn, xuất thần, hoan hỉ tột độ của ngọn lửa niềm đam mê cháy bỏng.

Có Zorba của Hy Lạp[19], người biết thế nào là đam mê cháy bỏng, và có ý nghĩ của chúng ta về Phật - lưu ý rằng tôi gọi nó là ý nghĩ của chúng ta về Phật - người chỉ biết đến sự tĩnh lặng. Chúng ta đã tạo ra một sự phân chia và chính vì sự phân chia này nên con người trần tục không thể trọn vẹn vì anh ta chỉ là một nửa. Người theo đạo cũng không trọn vẹn, và nếu không trọn vẹn, anh ta không thể nào trở nên thần thánh, anh ta chỉ biết một cực của hai thái cực. Cả hai đều đau khổ.

Hãy đi vào chợ mà xem, và hãy đi vào tu viện mà xem. Bạn sẽ tìm thấy trong tu viện vô vàn nỗi đau khổ, sự ảm đạm cùng với chết chóc, và bạn sẽ thấy trong mắt các tu sĩ chỉ có sự ngu xuẩn và không gì khác. Bởi vì khi bạn chỉ sống tại một cực, bạn đánh mất sự sắc bén, bạn đánh mất sự đa dạng, bạn đánh mất sự phong phú.

Quan điểm của tôi là không cần lựa chọn. Đừng bao giờ lựa chọn và khi làm vậy, bạn sẽ thấy được cuộc chơi của các điểm cực. Cả hai đầu cực đều là của bạn, và bạn phải sống cả hai. Đúng vậy, bạn phải đam mê một cách cuồng nhiệt, sâu sắc, chân thực - cũng như bạn phải trở nên lạnh lùng, trầm tĩnh, yên lặng. Bạn phải yêu và bạn phải thiền. Thiền và yêu không nên bị phân chia, chúng phải song hành giống như thung lũng và đỉnh núi. Đỉnh núi có vẻ đẹp của đỉnh núi, đỉnh núi ngập nắng và đỉnh núi phủ tuyết trắng thanh thuần, nó lấp lánh ánh vàng vào mỗi sáng và khoác tấm áo màu bạc đón trăng lên, nó có bầu không khí trong lành và gần với dải ngân hà đến mức bạn tưởng như có thể thì thầm với muôn vàn tinh tú xung quanh. Nhưng thung lũng cũng đẹp: thung lũng có bóng tối và vẻ

mượt mà như nhung của nó, bóng tối và sự vô tận của nó, bóng tối và sự bí ẩn của nó, cùng với chúng là bóng cây, là tiếng suối rì rầm. Cả hai đều đẹp.

Tôi dạy bạn không lựa chọn mà hãy chấp nhận cả hai, và cả hai sẽ giúp nhau ngày càng trở nên sắc sảo hơn. Một bên là Zorba người Hy Lạp và một bên là Đức Phật Thích-ca Mâu-ni - tôi dạy bạn trở thành Phật Zorba. Đó là lý do các Zorba chống lại tôi, bởi vì họ không thể nghĩ về Phật. Những người theo chủ nghĩa duy vật phản đối tôi, họ hỏi vì cớ gì tôi lại đưa tôn giáo vào. Trong khi đó, những người được gọi là có tôn giáo cũng phản đối tôi, họ hỏi làm sao tôi có thể mang tình yêu vào cuộc sống của một người theo đạo, sao tôi lại dám nói về thể xác và những niềm vui thể xác. Cả hai bên đều nổi giận với tôi vì tôi nói con đường đến với siêu ý thức xuất phát từ tình dục. Một bên muốn dừng lại ở tình dục, còn bên kia không muốn nói về tình dục mà chỉ nói về siêu ý thức. Nhưng tôi đón nhận cuộc sống trong sự trọn vẹn của nó, tôi chấp nhận toàn bộ cuộc sống.

Bạn chỉ có thể chấp nhận khi bạn chấp nhận một cách trọn vẹn; nếu bạn từ chối điều gì đó, như vậy nghĩa là bạn đang cố gắng trở nên khôn ngoan hơn chính cuộc sống, hơn chính sự hiện hữu. Sự hiện hữu không từ chối điều gì. Các mahatma của bạn đang cố gắng trở nên thông thái hơn chính cuộc sống.

Cuộc sống tồn tại giữa các cực đối lập, và tồn tại một cách đẹp đẽ. Nếu yêu, bạn sẽ ngạc nhiên khi nhận ra từ trong tình yêu đó có một khao khát mãnh liệt nhanh chóng trỗi dậy khiến bạn mong muốn được ở một mình. Người đang yêu nào cũng cảm nhận điều đó. Nếu bạn không cảm nhận được nó, như vậy nghĩa là bạn vẫn chưa

yêu, như vậy nghĩa là tình yêu của bạn hờ hững; tình yêu đó chưa thật sự cuồng nhiệt. Nếu đó là tình yêu cháy bỏng, bạn sẽ vô cùng khao khát được ở một mình: được có không gian riêng tư, được đi vào bên trong, được thả mình biến mất vào bên trong, bởi vì khi tình yêu đạt đến mức cuồng nhiệt như vậy, nó sẽ khiến bạn mệt mỏi, kiệt sức và trống rỗng. Và thật tuyệt khi được trút cạn chính mình, nhưng sau đó, bạn bắt đầu cảm thấy cần được tiếp thêm dưỡng chất.

Bạn sẽ được tiếp thêm dưỡng chất từ đâu? Bạn chỉ đơn giản di chuyển vào bên trong, bạn trốn vào bên trong, bạn nhắm mắt lại để không nhìn thấy thế giới bên ngoài và chỉ đơn giản là quên hết những người khác… Trong những khoảnh khắc của quá trình hướng vào bên trong này, năng lượng của bạn được tích lũy; bạn lại cảm thấy được lấp đầy. Sau đó, bạn đạt đến trạng thái quá tràn đầy, và vì quá tràn đầy, năng lượng của bạn tuôn tràn và bạn phải tìm kiếm ai đó sẵn sàng chia sẻ nguồn năng lượng của bạn, sẵn sàng chia sẻ ca khúc của bạn, sẵn sàng khiêu vũ cùng bạn. Từ trong trạng thái cô độc đó nảy sinh một mong muốn mãnh liệt về việc được ở bên nhau. Đây chính là nhịp điệu của tình yêu.

Tôi không nói bạn hãy trở nên lạnh lùng, tôi không bảo bạn hãy lựa chọn sự xa cách và một cuộc sống tách biệt. Tôi đang cho bạn biết chúng là hai khía cạnh. Nếu muốn sống một cuộc sống đa diện - về vật chất, tinh thần, thể xác, linh hồn, tình yêu, thiền, hành trình khám phá bên ngoài và hành trình hướng vào bên trong - nếu muốn sống một cuộc sống trọn vẹn trong từng nhịp hít vào và thở ra, bạn cần không lựa chọn. Nếu lựa chọn, bạn sẽ chết.

Đó là lý do bạn có thể tìm thấy những con người vô hồn cả trong các khu chợ và các tu viện. Một vài người trong số họ đã chọn cách

chỉ thở ra và một vài người khác đã chọn chỉ hít vào. Hơi thở cần cả hai; hơi thở trở thành một chu trình hoàn hảo khi bạn thở ra thật dài và theo sau nhịp thở ra thật dài đó là một nhịp hít vào thật sâu; và khi bạn hít vào thật sâu, theo sau nó là một hơi thở ra thật dài.

Và hãy nhớ: nếu nhịp thở ra không dài thì nhịp hít vào cũng không sâu. Nếu hít vào nông thì thở ra cũng nông. Chúng cân bằng lẫn nhau. Thở ra càng dài thì hít vào càng sâu và ngược lại. Tôi dạy bạn sự nhất quán này.

Bạn không cần lo lắng. Nhưng bạn trở nên lo lắng bởi vì đôi khi tôi dạy bạn tình yêu và điều đó khiến bạn cảm thấy dễ chịu… Nhưng hãy để tôi nói cho bạn biết, hãy để tôi thẳng thắn với bạn. Bạn chưa thật sự biết yêu. Nếu đã biết yêu, hẳn bạn cũng đã hiểu được thái cực còn lại. Từ chính trải nghiệm của mình, hẳn bạn đã hiểu tình yêu tạo ra một nhu cầu được ở một mình hết sức mãnh liệt, và trạng thái một mình sẽ làm nảy sinh nhu cầu được ở bên nhau. Đây là sự thật cần được truyền đạt đến tất cả mọi người. Những người yêu nhau không biết sự thật này, vì vậy họ cảm thấy tội lỗi khi muốn ở một mình. Và nếu người kia muốn được một mình, người còn lại sẽ cảm thấy bị chối bỏ. Đây hoàn toàn là một sự hiểu lầm. Nếu người chồng nói “Hãy để anh được ở một mình tối nay”, người vợ cảm thấy bị từ chối, cô ấy cảm thấy tức giận. Cứ như thể cô ấy không còn được cần đến. Sự thật không phải như vậy; họ đang hiểu sai toàn bộ sự việc. Và nếu một ngày, người vợ nói “Hãy để em một mình”, người chồng sẽ cảm thấy rất tổn thương; cái tôi đàn ông của anh ta bị xúc phạm nặng nề.

Khi bạn nói với người yêu hoặc người thân thương của mình rằng “Anh muốn ở một mình trong vài ngày. Anh muốn lên núi ở vài

tuần, một mình", người đó không thể hiểu được bởi vì họ chưa từng được dạy một sự thật cơ bản rằng tình yêu tạo ra mong muốn được ở một mình. Và nếu bạn không tiến vào trạng thái cô đơn, tình yêu của bạn sẽ trở nên tẻ nhạt. Nó sẽ dần dần trở thành đồ dỏm; nó sẽ không còn là tình yêu đích thực.

Hãy chấp nhận cuộc sống một cách trọn vẹn. Đam mê cháy bỏng là tốt và từ bi trắc ẩn cũng tốt. Hãy để cả hai được là đôi cánh của bạn; đừng cắt bỏ một cánh, nếu không, bạn sẽ không thể tiếp tục chuyến bay bất diệt đó - chuyến bay từ trạng thái đơn độc đến trạng thái đơn độc.

Đó là cách gọi mà triết gia Plotinus đã dùng: chuyến bay cá nhân đến với linh hồn vũ trụ. Bạn sẽ cần cả hai cánh.

Tôi dạy bạn tình yêu, tôi dạy bạn thiền - và tôi dạy bạn sự kết hợp đáng kinh ngạc của cả hai. Bạn không cần phải là người tạo ra sự kết hợp đó. Sự kết hợp đó là tự nhiên; bạn chỉ cần đừng làm gián đoạn nó. Hãy quan sát các trải nghiệm của bạn và bạn sẽ thấy những điều tôi đang nói là xác thực, bởi vì tôi không nói về ý thức hệ ở đây, tôi chỉ đơn giản nói về sự thật.

Một anh hùng người Nga được nhận rất nhiều huy chương trở về tổ quốc sau khi hoàn thành nhiệm vụ vẻ vang ở mặt trận Phần Lan. Người này đã sống trên núi suốt nhiều tháng trời giữa mùa đông giá rét. Đây là chuyến nghỉ phép đầu tiên của anh trong suốt cả năm.

Một phóng viên đã đến để phỏng vấn người anh hùng này. Với ánh mắt có chút trêu đùa, phóng viên hỏi: "Hãy cho tôi biết, Đại úy Ivan Petrovich, việc thứ hai anh làm sau một năm xa vợ là gì?".

Ivan trả lời không chút do dự: "Việc thứ hai ư? Tại sao? Việc thứ hai tôi làm là tháo ván trượt tuyết của mình ra".

Nếu phải ở trên núi quá lâu, làm thế nào bạn có thể tháo ván trượt của mình ra trước tiên?

Một con tàu sắp cập cảng sau sáu tháng lênh đênh trên biển. Phụ nữ trong thị trấn đều ra bến cảng để đón chồng trở về. Một phụ nữ vẫy tay với người chồng đang ngồi nghỉ ở mũi tàu và cất giọng nói thật to với anh ta: “E.F! E.F!”.

Người chồng hét đáp lại: “F.F! F.F!”.

“E.F! E.F!”

“F.F! F.F!”

Một người qua đường quay sang hỏi người phụ nữ: “E.F. với F.F. có nghĩa là gì?”.

Người phụ nữ đáp: “Tôi nói là chúng ta nên ăn trước”.[20]

Lựa chọn giữa đè nén và chuyển hóa

Quyền tự do của con người

Con người là sinh vật duy nhất có thể đè nén năng lượng của mình - hoặc có thể chuyển hóa chúng. Không sinh vật nào khác có thể làm được những việc này. Sự đè nén và chuyển hóa tồn tại như hai khía cạnh của một hiện tượng, và hiện tượng đó là con người có thể làm gì đó về bản thân mình.

Cây cối hiện hữu, động vật hiện hữu, chim chóc hiện hữu, nhưng chúng không thể tác động đến sự hiện hữu của chúng; chúng là một phần của sự hiện hữu đó. Chúng không thể đứng ngoài, chúng không thể là "người thực hiện". Chúng hòa làm một với năng lượng của mình đến mức không thể tách rời.

Con người có thể làm nhiều việc. Anh ta có thể tác động đến bản thân. Anh ta có thể quan sát bản thân từ xa; anh ta có thể xem xét các năng lượng của mình như thể chúng tách biệt với anh ta. Và sau đó, anh ta có thể hoặc đè nén chúng hoặc chuyển hóa chúng.

Đè nén có nghĩa là chỉ cố gắng che giấu những năng lượng đang xuất hiện ở đó, không để cho chúng được hiện hữu, không cho phép chúng được biểu lộ. Chuyển hóa có nghĩa là thay đổi các năng lượng, hướng chúng tới một chiều không gian mới.

Sẽ có nỗi sợ, bởi vì bạn cảm thấy bị mất quyền kiểm soát, và một khi bị mất quyền kiểm soát, bạn không thể làm được gì. Tôi dạy bạn một cách kiểm soát mới - kiểm soát quá trình chứng kiến. Đó

không phải kiểu kiểm soát của một tâm trí thao túng, mà là sự kiểm soát của một bản thể đang chứng kiến. Sự kiểm soát đó là dạng thức cao nhất có thể, và sự kiểm soát đó tự nhiên đến mức bạn không bao giờ cảm thấy mình đang kiểm soát. Đó là kiểu kiểm soát xảy ra một cách tự nhiên cùng với quá trình chứng kiến.

Nếu chọn sự đè nén, bạn có thể trở thành cái-gọi-là- con-người: giả tạo, nông cạn, rỗng tuếch, chỉ là những hình nộm, không phải là nguyên bản, không thật. Trong khi nếu chọn không theo đuổi sự đè nén mà thay vào đó là theo đuổi những mong muốn của mình, bạn sẽ trở nên giống như động vật: xinh đẹp, đẹp hơn cả con người được gọi là văn minh, nhưng vẫn chỉ là con vật. Khi đó, bạn không tỉnh thức, không nhận thức, không ý thức về khả năng phát triển, về tiềm năng con người của mình.

Nếu chuyển hóa năng lượng của mình, bạn sẽ trở nên thần thánh. Và hãy nhớ, khi tôi nói thần thánh, cả hai thứ đều được ngụ ý trong đó. Con vật hoang dã ở trong đó cùng với vẻ đẹp trọn vẹn của sự hiện hữu của nó. Con vật hoang dã đó không bị từ chối và cũng không bị phủ nhận, nó ở đó - phong phú hơn, bởi vì nó tỉnh thức hơn. Vậy là toàn bộ sự hoang dã ở trong đó cùng với vẻ đẹp của nó, và tất cả những gì nền văn minh đã luôn cố gắng ép buộc ta cũng ở đó, nhưng nó nảy sinh một cách tự nhiên chứ không phải do bị ép buộc. Một khi năng lượng được chuyển hóa, tính tự nhiên và tính thần thánh hội tụ bên trong bạn - tính tự nhiên với toàn bộ vẻ đẹp của nó, tính thần thánh với tất cả sự duyên dáng của nó.

Đó chính là bản chất của một nhà hiền triết. Trở thành một nhà hiền triết nghĩa là có được sự giao thoa giữa tự nhiên và sự thần

thánh, giữa cơ thể và linh hồn, giữa cái ở dưới và cái ở trên, giữa mặt đất và bầu trời.

Ngài nói rằng chúng ta không nên đè nén và cũng không nên đắm chìm trong những cảm xúc như tức giận, mà nên duy trì sự tỉnh táo và tinh thần thiền định thụ động. Rõ ràng là chúng ta cần nỗ lực để tránh rơi vào trạng thái đè nén hoặc đắm chìm - nhưng chẳng phải như vậy cũng là một kiểu đè nén hay sao?

Không! Đó là một nỗ lực, không phải là "một kiểu đè nén". Không phải mọi nỗ lực đều là sự đè nén.

Có ba loại nỗ lực. Một là nỗ lực liên quan đến quá trình thể hiện cảm xúc; khi bạn bộc lộ cơn giận của mình, đó là một nỗ lực. Loại nỗ lực thứ hai là khi bạn đè nén quá trình đó. Khi bộc lộ những gì mình đang làm, bạn đang đẩy năng lượng của mình ra ngoài, hướng tới một người, một đối tượng. Bạn đang ném năng lượng của mình ra ngoài và ai đó chính là mục tiêu. Năng lượng của bạn di chuyển sang người khác; nó là một nỗ lực của bạn. Ngược lại, khi đè nén, bạn kéo năng lượng đó trở lại khởi nguồn của nó, trở lại trái tim của bạn. Bạn ép nó quay lại; đó cũng là một nỗ lực, nhưng khác hướng. Khi bạn bộc lộ, nỗ lực đó hướng ra ngoài; còn khi bạn đè nén, nó quay lại với bạn.

Lựa chọn thứ ba - tỉnh táo, tỉnh táo thụ động - cũng là một nỗ lực nhưng theo chiều hướng khác. Khi bạn đưa ra lựa chọn này, năng lượng hướng lên trên. Ban đầu, nó là một nỗ lực. Khi tôi nói tỉnh táo một cách thụ động, điều đó nghĩa là ban đầu, ngay cả sự thụ động cũng là một nỗ lực. Chỉ khi bạn đã dần dần quen với nó hơn thì nó mới không còn là một nỗ lực. Và khi không còn là nỗ lực, nó trở nên

thụ động hơn nữa - và càng thụ động thì lại càng có nhiều từ tính. Nó kéo năng lượng đi lên.

Nhưng ban đầu, mọi thứ đều là nỗ lực, vì vậy, đừng trở thành nạn nhân của những lời dạy bảo suông. Chính điều đó gây ra các vấn đề. Các nhà thần bí luôn nói về sự không nỗ lực; họ nói đừng nỗ lực gì cả. Nhưng ban đầu, ngay cả việc không nỗ lực cũng là một nỗ lực. Khi chúng tôi nói "hãy ở trong trạng thái không nỗ lực", ý của chúng tôi chỉ đơn giản là đừng ép bản thân phải nỗ lực. Hãy để cho sự nỗ lực đến thông qua nhận thức. Nếu ép buộc mình phải nỗ lực, bạn sẽ trở nên căng thẳng. Nếu bạn trở nên căng thẳng, năng lượng giận dữ không thể di chuyển lên trên để được chuyển hóa. Sự căng thẳng di chuyển trên một hàng ngang; chỉ có một tâm trí không căng thẳng mới có thể ở trên, lơ lửng như một đám mây.

Hãy nhìn những đám mây đang trôi mà không cần tốn chút công sức nào - tương tự như vậy, bạn hãy đưa sự chứng kiến của bạn vào, giống như một đám mây đang trôi bồng bềnh. Ban đầu, việc này sẽ là một nỗ lực, nhưng hãy nhớ rằng phải như vậy thì nó mới trở thành một việc không cần đến nỗ lực. Bạn sẽ củng cố sự tỉnh thức và để cho nó xảy ra ngày càng nhiều hơn.

Việc này khó được thực hiện bởi vì ngôn ngữ gây ra khó khăn. Nếu tôi nói bạn hãy thư giãn, bạn sẽ làm gì? Bạn sẽ thực hiện một nỗ lực nào đó. Nhưng sau đó, tôi lại đề nghị bạn đừng nỗ lực gì cả, bởi vì nếu bạn nỗ lực, việc đó sẽ gây ra áp lực và bạn sẽ không thể thư giãn. Tôi nói bạn chỉ cần thư giãn. Khi đó, bạn cảm thấy bối rối và hẳn là bạn sẽ hỏi: "Vậy cuối cùng ý ngài là gì? Nếu không nỗ lực thì tôi phải làm gì?".

Bạn không cần phải làm gì cả, nhưng ban đầu, việc không-làm-gì đó sẽ trông giống như một việc cần làm. Vì vậy, tôi sẽ nói: "Được rồi! Hãy nỗ lực một chút, nhưng hãy nhớ rằng nỗ lực đó sẽ bị bỏ đi. Hãy sử dụng nó như bàn đạp trong giai đoạn đầu. Bạn không hiểu được trạng thái vô vi; bạn chỉ hiểu được trạng thái hành động. Vì vậy, hãy sử dụng ngôn ngữ của hành động; hãy bắt tay vào hành động, nhưng hãy sử dụng nỗ lực chỉ như một bàn đạp. Và hãy nhớ, bạn bỏ bàn đạp đó lại phía sau càng sớm càng tốt".

Tôi nghe kể khi về già, Mulla Nasruddin trở thành nạn nhân của chứng mất ngủ, ông ấy không thể ngủ được. Ông ấy đã thử mọi cách - tắm nước nóng, uống thuốc, sử dụng thuốc an thần, uống các loại si-rô - nhưng chẳng ích gì.

Cả gia đình ông đều phiền não, vì Mulla không ngủ được và ông ấy không để cho ai trong gia đình được ngủ. Ban đêm đã trở thành cơn ác mộng đối với mọi người.

Họ tuyệt vọng tìm kiếm mọi phương pháp, mọi loại thuốc có thể giúp Mulla ngủ được, vì cả nhà đã sắp phát điên. Cuối cùng, họ đưa về một nhà thôi miên. Họ vui vẻ đến gặp Mulla và nói: "Cha ơi, giờ thì cha không cần lo lắng nữa. Đây là một người đàn ông kỳ diệu. Ông ấy tạo ra giấc ngủ chỉ trong vòng vài phút. Ông ấy biết rõ phép màu đằng sau giấc ngủ, vậy nên cha đừng lo nữa. Chúng ta không cần phải sợ nữa, cha sẽ ngủ được thôi".

Nhà thôi miên lấy ra một chiếc đồng hồ có dây xích và nói với Nasruddin: "Cần có một chút lòng tin để tạo ra phép màu. Ông cần tin tưởng tôi một chút. Chỉ cần tin tôi và như vậy ông sẽ ngủ say như một đứa trẻ. Hãy nhìn vào chiếc đồng hồ này".

Nói xong, nhà thôi miên bắt đầu lắc đồng hồ sang phải rồi sang trái. Nasruddin nhìn vào chiếc đồng hồ, và nhà thôi miên nói: “Trái-phải, trái-phải. Hai mắt của ông rất mỏi, rất mỏi, rất mỏi. Ông đang chìm vào giấc ngủ, chìm vào giấc ngủ, chìm vào giấc ngủ”.

Mọi người đều vui mừng - họ hạnh phúc. Hai mắt của Mulla nhắm lại, đầu của ông ấy gục xuống và ông ấy trông như một đứa bé đang chìm vào giấc ngủ sâu. Nhịp thở rất đều. Nhà thôi miên nhận tiền công và đặt ngón tay lên môi để ra hiệu rằng gia đình không cần phải lo lắng, họ sẽ không còn phải phiền não vì mất ngủ nữa. Sau đó, ông ta nhẹ bước ra ngoài. Ngay khi ông ta vừa đi khỏi, Mulla hé một mắt và hỏi: “Cái tên khốn đó! Hắn đã đi chưa?”.

Mulla đã nỗ lực để thư giãn, vì vậy ông ấy thư giãn “như một đứa trẻ”. Ông ấy bắt đầu thở đều và nhắm mắt lại, nhưng đó đều là nỗ lực. Ông ấy đang giúp nhà thôi miên. Ông ấy nghĩ rằng mình đang giúp nhà thôi miên. Nhưng đó là nỗ lực của ông ấy, vì vậy, chẳng có gì xảy ra. Không có gì có thể xảy ra; Mulla vẫn thức. Giá mà ông ấy có thể ở trong trạng thái thụ động, giá mà ông ấy chỉ đơn giản là nghe những lời đang được nói ra, nhìn những gì đang được thể hiện trước mắt, hẳn giấc ngủ đã đến. Ông ấy không cần nỗ lực làm gì cả; ông ấy chỉ cần tiếp nhận một cách thụ động. Nhưng ngay cả việc đưa tâm trí vào trạng thái tiếp nhận thụ động đó cũng đòi hỏi bạn phải nỗ lực trong giai đoạn đầu.

Vì vậy, đừng sợ nỗ lực. Hãy bắt đầu với nỗ lực và nhớ rằng bạn phải vượt lên sự nỗ lực đó. Chỉ khi vượt lên như vậy thì bạn mới có thể trở nên thụ động, và nhận thức thụ động đó sẽ tạo ra phép màu.

Với sự nhận thức thụ động, tâm trí không còn ở đó. Lần đầu tiên, trung tâm hiện hữu nội tại của bạn được hé mở, và chuyện này có

nguyên nhân của nó. Để hoàn thành bất cứ việc gì trong thế giới này, bạn đều cần phải nỗ lực. Nếu muốn làm việc gì đó ở thế giới bên ngoài, bạn cần nỗ lực. Nhưng nếu muốn làm việc gì đó ở thế giới bên trong, bạn không cần nỗ lực. Bạn chỉ cần thư giãn. Ở đó, vô vi là một nghệ thuật, cũng giống như hành động là một nghệ thuật ở thế giới bên ngoài.

Sự tỉnh thức thụ động này chính là bí quyết. Nhưng đừng để ngôn từ khiến bạn bối rối. Hãy bắt đầu với sự nỗ lực. Bạn chỉ cần nhớ là bạn phải rời bỏ nó và tiếp tục rời bỏ nó. Ngay cả việc rời bỏ đó cũng là một nỗ lực; nhưng sẽ đến một thời điểm khi mà mọi thứ đều biến mất. Khi đó, bạn ở đó, chỉ đơn giản là ở đó và không làm gì cả - chỉ ở đó, hiện hữu. Sự hiện hữu đó chính là bản chất của sự khai sáng, và tất cả những gì đáng biết, đáng có, đáng tồn tại đều xảy ra với bạn trong trạng thái đó.

Ngài từng nói hãy bỏ qua những ý nghĩ của tâm trí tiêu cực và đừng trao năng lượng cho chúng. Tôi thấy rất khó duy trì được ranh giới mong manh giữa việc phớt lờ những ý nghĩ này với việc đè nén chúng và đưa chúng quay lại vùng vô thức. Ngài có thể chỉ tôi cách phân biệt hai việc này không?

Bạn đã biết cách phân biệt chúng rồi, câu hỏi của bạn đã chứa đựng sự phân biệt. Bạn biết rất rõ khi nào bạn đang phớt lờ và khi nào bạn đang đè nén. Phớt lờ chỉ đơn giản là không chú ý đến điều gì đó. Có thứ gì đó ở đó; hãy cứ để nó ở đó. Bạn không quan tâm đến việc nó như thế này hay như thế kia, nó nên được giữ lại hay nên được bỏ đi. Bạn không phán xét. Bạn chỉ đơn giản chấp nhận rằng nó ở đó, và cho dù nó có nên ở đó hay không thì cũng không phải là việc của bạn.

Khi đè nén, bạn đang đóng một vai trò chủ động. Bạn đang giằng co với năng lượng đó, bạn đang ép nó đi vào vô thức. Bạn đang cố gắng không nhìn thấy nó ở bất cứ đâu. Bạn muốn biết rằng nó không còn ở đó.

Ví dụ, cơn giận đang ở đó; bạn chỉ cần ngồi im lặng và quan sát cơn giận đang ở đó. Hãy cứ để nó ở đó. Cơn giận có thể tồn tại được bao lâu? Bạn nghĩ nó là thứ bất diệt, vĩnh hằng hay sao? Nó đến và nó sẽ đi. Bạn chỉ cần đợi. Bạn không tác động gì đến việc này, dù là ủng hộ hay phản đối. Nếu bạn làm việc gì đó để ủng hộ cơn giận, như vậy tức là bạn đang thể hiện cơn giận, và khi đó, bạn sẽ gặp rắc rối bởi vì người kia có thể không phải là một thiền giả - nhiều khả năng anh ta không phải là một thiền giả. Anh ta cũng sẽ phản ứng, và phản ứng bằng cơn thịnh nộ dữ dội hơn. Giờ thì bạn rơi vào một vòng lẩn quẩn. Bạn tức giận, bạn khiến người khác tức giận và các bạn ngày càng giận dữ với nhau nhiều hơn. Sớm muộn gì cơn giận của bạn cũng sẽ trở thành một tảng đá mà bên trong chỉ toàn là hận thù và bạo lực. Và trong khi di chuyển trong vòng lẩn quẩn này, bạn cũng đang đánh mất ý thức của mình. Có thể bạn sẽ làm việc gì đó khiến mình hối hận về sau. Có thể bạn sẽ làm tổn thương ai đó, có thể bạn sẽ giết người, hoặc ít nhất là bạn có bị cám dỗ bởi mong muốn đó. Và khi giai đoạn đó qua đi, có thể bạn sẽ tự hỏi: "Mình chưa bao giờ nghĩ mình có thể sát hại ai đó!". Nhưng bạn đã tạo ra năng lượng đó, và năng lượng có thể làm bất cứ điều gì. Năng lượng là trung tính. Nó có thể kiến tạo, nó có thể hủy diệt; nó có thể thắp sáng ngôi nhà của bạn hoặc nó có thể thiêu rụi ngôi nhà của bạn.

Phớt lờ có nghĩa là bạn sẽ không làm gì để tạo ra tác động. Cơn giận có ở đó. Bạn chỉ cần lưu ý điều đó, lưu ý rằng cơn giận có ở đó, như cách bạn nhìn thấy một cây sồi ở ngoài kia. Bạn có phải làm gì với chuyện đó không? Một đám mây đang bay trên trời; bạn có phải làm gì với chuyện đó không? Cơn giận cũng là một đám mây đang bay qua màn hình tâm trí của bạn. Vì vậy hãy quan sát; hãy để nó bay đi.

Và đây không phải là vấn đề "giữ ranh giới mong manh" gì cả. Đừng làm chuyện nhỏ hóa to. Đây là một vấn đề rất nhỏ và cách giải quyết rất đơn giản; bạn chỉ cần chấp nhận rằng nó ở đó. Đừng cố gắng loại bỏ nó, đừng cố gắng phản ứng với nó và đừng xấu hổ vì thấy mình tức giận. Ngay cả việc cảm thấy xấu hổ cũng là một hành động - bạn không thể để mình vô vi được sao?

Nỗi buồn ở đó, cơn giận ở đó. Hãy chỉ quan sát. Và hãy sẵn sàng đón nhận điều bất ngờ; nếu bạn có thể quan sát và khả năng quan sát của bạn vẫn thuần khiết chứ không bị vấy bẩn - bạn đang thật sự không làm gì cả mà chỉ quan sát - cơn giận sẽ từ từ qua đi. Nỗi buồn sẽ biến mất và chỉ còn lại bạn với một ý thức sáng rõ. Trước đó, bạn không sáng rõ như vậy, bởi vì có khả năng cơn giận đang ở đó. Nhưng giờ đây, khả năng đó đã trở thành hiện thực, và nó đã ra đi cùng với cơn giận. Bạn trở nên sạch sẽ hơn nhiều. Trước đó bạn đã không tĩnh lặng như vậy, không yên bình như vậy; nhưng bây giờ thì có. Nỗi buồn đã lấy đi một phần năng lượng; nó đã không cho bạn có được cảm giác hạnh phúc sâu sắc, nó đã làm mờ ý thức của bạn. Cơn giận, nỗi buồn và tất cả những cảm xúc tiêu cực khác đều đang ăn mòn năng lượng của bạn. Chúng đều ở đó bởi vì bạn đã luôn đè nén chúng, và bởi vì bạn đè nén chúng nên

chúng không được thể hiện ra ngoài. Bạn đã đóng chặt cửa và bạn đã tống chúng xuống tầng hầm; chúng không thể thoát ra được. Ngay cả khi chúng muốn thoát ra thì bạn cũng không để chúng ra ngoài. Và chúng sẽ làm phiền bạn cả đời. Chúng sẽ trở thành những cơn ác mộng, những giấc mơ xấu xí khi đêm xuống, và vào ban ngày, chúng sẽ ảnh hưởng đến hành động của bạn.

Bên cạnh đó, luôn có khả năng một cảm xúc nào đó trở nên mãnh liệt đến mức bạn không thể kiểm soát được. Bạn đã không ngừng kìm nén, kìm nén và kìm nén, và đám mây đó trở nên ngày càng lớn. Đến một thời điểm nào đó, bạn không thể kiểm soát nó được nữa. Sau đó, có chuyện gì đó xảy ra. Thế giới sẽ nhìn nhận rằng bạn là người làm ra chuyện đó, nhưng những người hiểu biết sẽ thấy được rằng bạn không làm việc đó, bạn đang chịu ảnh hưởng của một thôi thúc vô cùng mạnh mẽ. Bạn đang hành xử như một con rô-bốt; bạn không thể làm gì được.

Bạn đang giết người, bạn đang cưỡng đoạt, bạn đang làm chuyện gì đó xấu xa - nhưng sự thật là bạn không làm việc đó. Bạn đã thu thập tất cả các nguyên vật liệu đó và chúng đã trở nên mạnh mẽ tới mức giờ đây, chúng có thể ép bạn làm rất nhiều việc: những việc mà bạn không muốn làm, những việc làm tổn hại bạn. Ngay cả khi đang làm những việc đó, bạn luôn biết chúng không đúng. Bạn biết “Mình không nên làm việc này. Sao mình lại làm việc này?”. Thế nhưng bạn vẫn sẽ làm.

Có rất nhiều kẻ sát nhân khi đứng trước tòa đều nói rất thật lòng rằng họ không giết người. Nhưng quan tòa không tin lời họ, luật pháp cũng không tin lời họ. Tôi có thể tin lời họ, nhưng tòa án và luật pháp đều còn non trẻ, còn chưa đủ trưởng thành. Tòa án và luật

pháp vẫn chưa vận hành dựa trên nền tảng tâm lý học. Tòa án và luật pháp chỉ đơn giản là sự trả thù của xã hội - được mô tả bằng những mỹ từ nhưng thật ra chẳng khác gì việc mà kẻ sát nhân đã làm. Anh ta giết người, giờ đây xã hội muốn giết anh ta. Anh ta chỉ có một mình, nhưng xã hội có luật pháp, tòa án, cảnh sát, nhà tù. Và xã hội sẽ thực hiện một quy trình thủ tục rườm rà để tự chứng minh rằng "Chúng tôi không giết người đàn ông đó, chúng tôi chỉ đang cố gắng ngăn chặn tội ác". Nhưng sự thật không phải như vậy.

Nếu bạn muốn ngăn chặn tội ác, các điều luật của bạn nên được xây dựng dựa trên tâm lý học, phân tâm học, thiền định. Khi đó, bạn sẽ nhận ra chưa từng có một cá nhân nào làm sai, chỉ có cả xã hội của bạn đang sai. Xã hội sai bởi vì nó dạy con người phải kìm nén, và bởi vì con người kìm nén nên đến một lúc nào đó, những thứ mà họ kìm nén bắt đầu vỡ òa và họ không thể làm gì được. Họ là nạn nhân. Tất cả những tên tội phạm trong xã hội của bạn đều là nạn nhân, còn các thẩm phán, chính trị gia và linh mục đều là tội phạm. Nhưng chuyện này đã diễn ra suốt hàng thế kỷ, vì vậy nó đã được con người chấp nhận.

Đừng làm gì cả, hãy chỉ phớt lờ… và việc này không khó, nó là một hiện tượng rất đơn giản. Ví dụ, có một cái ghế trong phòng của bạn. Bạn có thể phớt lờ nó không? Bạn có phải làm gì với nó không? Bạn không cần làm gì cả. Bạn chỉ cần nhìn vào những ý nghĩ trong tâm trí mình từ xa, từ một khoảng cách nhỏ đủ để bạn có thể nhận ra "Đây là cơn giận, đây là nỗi buồn, đây là sự dằn vặt, đây là nỗi bất an, đây là sự lo lắng" và cứ thế. Hãy để chúng ở đó. "Mình không bận tâm đến chúng. Mình sẽ không làm gì để ủng hộ hay phản đối chúng". Và chúng sẽ bắt đầu biến mất.

Nếu có thể học được điều đơn giản này, học được cách để cho những ý nghĩ này biến mất, bạn sẽ có một ý thức sáng tỏ: tầm nhìn của bạn sẽ thật thấu suốt, hiểu biết của bạn sẽ thật sâu rộng đến mức nó không chỉ làm thay đổi cá nhân bạn mà còn tạo điều kiện cho những ý nghĩ bị dồn nén trong vô thức được nổi lên bề mặt. Khi nhận thấy rằng bạn đã học được cách không kìm nén, mọi thứ sẽ bắt đầu thoát ra ngoài. Chúng muốn bước ra thế giới ngoài kia. Chẳng ai muốn sống dưới tầng hầm tăm tối! Khi nhận thấy bạn đang để cho mọi thứ thoát ra ngoài và chúng không cần đợi đến đêm khi bạn say ngủ, chúng sẽ bắt đầu thoát ra. Bạn sẽ thấy chúng đi lên từ tầng hầm trong bản thể của bạn và di chuyển ra khỏi ý thức của bạn. Dần dần, vô thức của bạn sẽ trống rỗng.

Và đây là phép màu, là điều kỳ diệu: nếu vô thức trống rỗng, bức tường giữa ý thức và vô thức sẽ sụp đổ. Tất cả đều trở thành ý thức. Ban đầu, chỉ có một phần mười tâm trí của bạn là có ý thức; giờ đây, bạn có đủ cả mười phần ý thức. Bạn có ý thức gấp mười lần lúc trước. Và quá trình này có thể tiếp tục diễn ra với quy mô sâu rộng hơn; nó có thể giải phóng vô thức tập thể. Chìa khóa để mở ra quá trình đó vẫn như vậy. Nó có thể giải phóng vô thức vũ trụ. Và nếu có thể dọn sạch hết những phần vô thức bên dưới ý thức của bạn, bạn sẽ có một nhận thức đẹp đẽ đến mức việc tiến vào siêu vô thức sẽ dễ dàng như chim tung cánh.

Đó là bầu trời rộng mở của bạn. Chỉ vì bạn đã bị quá tải… quá nặng nề đến mức không thể cất cánh. Giờ đây, không còn gánh nặng nào nữa. Bạn nhẹ đến mức trọng lực không còn tác động lên tâm trí của bạn; bạn có thể bay đến siêu vô thức, đến tâm thức tập thể, đến tâm thức vũ trụ.

Sự thần thánh nằm trong tầm tay bạn. Bạn chỉ cần giải phóng những con quỷ mà bạn đã dồn ép vào tâm trí vô thức của mình. Hãy giải phóng những con quỷ này và sự thần thánh sẽ nằm trong tầm tay của bạn. Và cả hai có thể hạnh phúc bên nhau. Khi phần bên dưới đã tinh sạch, thế giới bên trên sẽ sẵn sàng cho bạn đón nhận. Tôi nhắc lại, hãy nhớ rằng đây là một quá trình đơn giản.

Mối quan hệ giữa làm chủ bản thân và kiểm soát bản thân là như thế nào?

Chúng tương phản nhau. Sự làm chủ bản thân không có cái tôi trong đó; nó hoàn toàn vị kỷ. Khả năng làm chủ tồn tại ở đó, nhưng không có cái tôi để nó điều khiển; không có gì để kiểm soát hay bị kiểm soát, chỉ có ý thức thuần khiết. Trong chính sự thuần khiết đó, bạn là một phần của tổng thể; trong chính sự thuần khiết đó, bạn chính là thần thánh. Nhưng không có cái tôi.

Khi nói “làm chủ bản thân”, chúng ta đang dùng sai từ. Nhưng chúng ta không thể làm gì để khắc phục, bởi vì ở những tầm cao này, tất cả các ngôn ngữ đều sai; trong những khoảnh khắc viên mãn này, không có ngôn từ nào đủ thích hợp. Trong sự kiểm soát có cái tôi; trong sự kiểm soát có nhiều cái tôi hơn bao giờ hết. Người không bị kiểm soát không có nhiều cái tôi, không có nhiều bản ngã đến như vậy - làm sao anh ta có thể có được? Anh ta biết các điểm yếu của mình.

Đó là lý do bạn sẽ bắt gặp một hiện tượng kỳ lạ, đó là những người được gọi là thánh nhân lại thường ích kỷ hơn những kẻ tội đồ. Kẻ tội đồ có tính người hơn, khiêm nhường hơn. Các thánh nhân hầu như đều vô nhân tính vì sự kiểm soát của họ: họ nghĩ họ

vượt lên con người vì họ có thể kiểm soát được các bản năng của mình, họ có thể thực hiện những đợt nhịn ăn kéo dài, họ có thể nhịn hoạt động tình dục suốt nhiều năm hoặc cả đời. Họ có thể thức suốt nhiều ngày liên tiếp, không ngủ một phút nào bởi vì họ có thể kiểm soát cơ thể, kiểm soát tâm trí đến mức độ đó, và chuyện đó tất nhiên mang lại cho họ một cái tôi lớn. Nó giúp họ củng cố ý nghĩ "Mình là một người đặc biệt". Nó dung dưỡng căn bệnh của họ.

Kẻ tội đồ khiêm tốn hơn. Anh ta buộc phải như vậy; anh ta biết mình không thể kiểm soát được gì. Khi cơn giận đến, anh ta tức giận. Khi tình yêu đến, anh ta yêu thương. Khi nỗi buồn đến, anh ta buồn. Anh ta không kiểm soát được cảm xúc của mình. Khi đói, anh ta sẵn sàng làm bất cứ việc gì để có thức ăn; ngay cả nếu phải ăn cắp, anh ta cũng sẽ làm. Anh ta sẽ tìm mọi cách có thể.

Cộng đồng Sufi có một câu chuyện nổi tiếng khác:

Mulla Nasruddin và hai thánh nhân khác cùng hành hương đến thánh địa Mecca. Họ đi qua một ngôi làng, đó là chặng cuối trong hành trình của họ. Tiền chi tiêu cũng gần hết; họ chỉ còn lại vài đồng bạc lẻ. Họ mua một loại bánh ngọt mà người dân ở đây gọi là halva, nhưng chiếc bánh không đủ cho cả ba người và họ đều rất đói. Phải làm sao đây? Họ thậm chí còn không muốn chia chiếc bánh bởi vì như vậy sẽ không thỏa được cơn đói của ai. Vì vậy, cả ba người bắt đầu khoe khoang về bản thân để chứng tỏ "Tôi quan trọng hơn đối với sự hiện hữu, vì vậy, tôi cần được cứu".

Thánh nhân thứ nhất nói: "Tôi đã nhịn ăn, tôi đã cầu nguyện suốt nhiều năm; không có bất kỳ người nào ở đây mộ đạo và thánh thiện hơn tôi. Và Thượng đế muốn tôi được cứu, vì vậy, chiếc bánh halva này phải được trao cho tôi".

Tiếp theo, thánh nhân thứ hai nói: “Vâng, tôi biết ông là một nhà tu khổ hạnh vĩ đại, nhưng tôi là một học giả vĩ đại. Tôi đã nghiên cứu mọi kinh sách, tôi đã hiến dâng cả cuộc đời mình cho tri thức. Thế giới không cần người biết nhịn ăn. Ông có thể làm gì? Ông chỉ có thể nhịn ăn. Ông có thể nhịn ăn trên thiên đường! Thế giới cần kiến thức. Thế giới này quá ngu dốt nên nó không thể không có tôi. Chiếc bánh halva đó phải được trao cho tôi”.

Lần này, đến lượt Mulla Nasruddin nói: “Tôi không phải là nhà tu hành khổ hạnh, vì vậy tôi không thể khẳng định khả năng kiểm soát bản thân của mình. Tôi cũng không phải là người học sâu hiểu rộng, vậy nên tôi cũng không thể khoe về chuyện đó. Tôi là một kẻ có tội bình thường, và tôi nghe nói Thượng đế luôn từ bi với những kẻ tội đồ. Chiếc bánh halva này thuộc về tôi”.

Cả ba người không thể đưa ra quyết định cuối cùng. Sau cùng, họ thống nhất rằng cả ba nên đi ngủ mà không ăn bánh: “Hãy để Thượng đế quyết định. Hãy xem đêm nay Thượng đế ban cho ai giấc mơ đẹp nhất, và vào sáng mai, giấc mơ đó sẽ quyết định ai là người được ăn chiếc bánh”.

Sáng hôm sau, thánh nhân khổ hạnh nói: “Giờ thì mọi sự đã rõ, không ai có thể cạnh tranh với tôi được nữa. Hãy đưa chiếc bánh cho tôi, bởi vì trong giấc mơ, tôi đã hôn chân Thượng đế. Đó là trải nghiệm tối thượng mà con người có thể hy vọng có được - còn có trải nghiệm nào tuyệt vời hơn?”.

Nghe vậy, thánh nhân hiểu biết bật cười và nói: “Đó chẳng là gì, bởi vì Thượng đế đã ôm và hôn tôi! Ông hôn chân Người ư? Người đã ôm và hôn tôi! Chiếc bánh đâu rồi? Nó thuộc về tôi”.

Cuối cùng, cả hai nhìn Nasruddin và hỏi: “Ông đã mơ gì?”.

Nasruddin đáp: “Tôi là một tội đồ tội nghiệp, giấc mơ của tôi rất bình thường, bình thường đến mức không đáng kể lại. Nhưng bởi vì các ông khăng khăng muốn nghe và bởi vì chúng ta đã thống nhất với

nhau, nên tôi sẽ kể. Trong giấc ngủ của tôi, Thượng đế xuất hiện và hỏi: 'Tên ngốc kia! Ngươi đang làm gì vậy? Hãy ăn chiếc bánh halva đi!'. Và làm sao tôi có thể không vâng lời Người? Vậy nên không còn chiếc bánh halva nào cả, tôi đã ăn nó rồi".

Sự kiểm soát bản thân trao cho bạn cái tôi xảo quyệt nhất. Kiểm soát bản thân có nhiều "bản thân" trong đó hơn bất cứ thứ gì khác. Nhưng làm chủ bản thân là một hiện tượng hoàn toàn khác; nó không có cái tôi trong đó. Khả năng kiểm soát là thứ bạn phải trau dồi, phải luyện tập mới có; bạn phải nỗ lực rất nhiều để nắm bắt được nó. Bạn phải trải qua một cuộc đấu tranh lâu dài, sau đó bạn mới đạt được nó. Khả năng làm chủ không phải là thứ được trau dồi mà có, nó không cần phải được luyện tập. Khả năng làm chủ không là gì khác ngoài sự hiểu biết. Nó hoàn toàn không phải là sự kiểm soát.

Ví dụ, bạn có thể kiểm soát cơn giận, bạn có thể trấn áp nó, bạn có thể kìm nén nó. Không ai biết bạn đã làm gì, và bạn sẽ được mọi người khen vì vẫn giữ được bình tĩnh, tự chủ cũng như điềm tĩnh trong tình huống mà bất kỳ ai cũng sẽ nổi giận. Nhưng bạn biết toàn bộ vẻ điềm tĩnh đó chỉ là bề ngoài, còn tận sâu bên trong bạn đang sôi sục lửa giận. Trong thâm tâm bạn đang bốc hỏa, nhưng bạn đè nén nó trong phần tâm trí vô thức, bạn nhét nó vào sâu trong vô thức và bạn bịt chặt nó lại giống như một ngọn núi lửa, và bây giờ bạn vẫn đang kìm nén nó.

Người kiểm soát là người kìm nén. Anh ta tiếp tục kìm nén và bởi vì cứ kìm nén như vậy, anh ta tiếp tục tích lũy mọi điều sai trái. Cuộc đời anh ta trở thành một bãi phế liệu. Sớm muộn gì, và sẽ sớm thôi, núi lửa sẽ bùng nổ - bởi vì sức chứa của bạn là hữu hạn.

Bạn kìm nén cơn giận, bạn kìm nén tình dục, bạn kìm nén đủ mọi khao khát, đủ mọi mong muốn - bạn có thể tiếp tục kìm nén bao lâu nữa? Bạn chỉ có thể chịu đựng nhiều đến một mức nào đó, rồi đến một ngày, nó vượt quá khả năng kiểm soát của bạn. Nó nổ tung.

Những người mà bạn gọi là thánh nhân, những người tự kiểm soát bản thân, có thể rất dễ bị kích động. Chỉ cần cào nhẹ một chút và bạn sẽ ngạc nhiên; con thú xuất hiện ngay lập tức. Sự thần thánh của họ thậm chí còn không đạt tới mức “nông”; họ đang mang trong mình nhiều con quỷ đến mức họ đang phải tìm cách xoay xở với chúng. Và cuộc đời của họ là một cuộc đời khốn khổ, bởi vì họ phải đấu tranh không ngừng nghỉ suốt cả đời. Họ là những kẻ loạn thần kinh và họ đang ở bên bờ vực của mất trí, họ luôn ở bên bờ vực. Bất kỳ việc nhỏ nào cũng có thể trở thành giọt nước tràn ly. Theo cách tôi hiểu về cuộc sống, họ không hề có đạo.

Người có đạo chân chính không kiểm soát gì cả, không kìm nén gì cả. Nếu là một người thật sự có đạo, bạn sẽ cố gắng hiểu chứ không phải kiểm soát. Bạn sẽ trở nên thiền hơn, bạn quan sát cơn giận của mình, ham muốn tình dục của mình, lòng tham của mình, sự ghen tuông của mình, mong muốn chiếm hữu của mình. Bạn quan sát tất cả những thứ độc hại đang vây quanh mình, chỉ đơn giản quan sát, cố gắng hiểu xem cơn giận là gì, và trong chính sự hiểu biết đó, bạn vượt lên trên. Bạn trở thành người chứng kiến, và trong chính sự chứng kiến đó, cơn giận tan biến như những đụn tuyết tan ra khi mặt trời ló dạng.

Sự thấu hiểu có một độ ấm nhất định; nó là cảnh mặt trời mọc bên trong bạn và băng tuyết xung quanh bạn bắt đầu tan chảy. Nó

giống như một ngọn lửa được thắp lên bên trong bạn và bóng tối bắt đầu biến mất.

Người hiểu biết và có tinh thần thiền định không phải là người kiểm soát - ngược lại mới đúng. Anh ta là người quan sát. Và nếu muốn quan sát, bạn phải tuyệt đối không phán xét. Người kiểm soát là người luôn phán xét, luôn chỉ trích "Cái này sai", không ngừng bình phẩm "Cái này tốt, cái kia xấu, làm thế này sẽ xuống địa ngục, làm thế kia sẽ lên thiên đường". Anh ta không ngừng phán xét, lên án, tán dương, lựa chọn. Người kiểm soát sống trong sự lựa chọn, còn người hiểu biết sống trong sự không lựa chọn.

Chính nhận thức không chọn lựa sẽ mang lại sự biến đổi thật sự. Và bởi vì không có gì bị đè nén nên cũng không có cái tôi nào xuất hiện. Không "bản ngã" nào nảy sinh. Và bởi vì thấu hiểu là một hiện tượng chủ quan diễn ra bên trong nên không ai biết về nó. Không ai có thể nhìn thấy sự thấu hiểu đó, ngoại trừ bạn. Trong khi đó, cái tôi đến từ bên ngoài, từ người khác, từ những gì họ nói về bạn. Chính ý kiến của người khác về bạn sẽ tạo ra cái tôi. Họ nói bạn thông minh, họ nói bạn thật thần thánh, họ nói bạn thật ngoan đạo - và theo lẽ tự nhiên, bạn cảm thấy thật dễ chịu! Cái tôi bắt nguồn từ bên ngoài, nó được người khác trao cho bạn. Tất nhiên, trước mặt bạn họ nói thế này và sau lưng bạn, họ nói những điều hoàn toàn ngược lại.

Sigmund Freud từng nói nếu mọi người trên trái đất này quyết định chỉ nói sự thật và không có gì ngoài sự thật dù chỉ trong hai mươi bốn giờ, tất cả tình bạn sẽ biến mất. Mọi cuộc tình sẽ tan vỡ, mọi cuộc hôn nhân sẽ đổ sông đổ biển. Nếu nhân loại quyết định hành xử trung thực và không nói gì ngoài sự thật chỉ trong hai mươi bốn giờ… Khi một người khách gõ cửa nhà bạn, bạn sẽ không nói:

“Xin chào, mời vào, tôi đang đợi anh đấy. Lâu lắm rồi chúng ta không gặp nhau! Tôi nhớ anh lắm, dạo này anh biến đi đâu vậy? Anh đến thăm làm tôi vui lắm”. Thay vào đó, bạn sẽ nói ra cảm nhận chân thật của mình. Bạn sẽ nói: “Thằng khốn này lại đến rồi! Làm thế nào để đuổi gã đi bây giờ?”. Đó là sự thật ở tận sâu bên trong, đó là những gì bạn đang kiểm soát. Bạn sẽ nói điều đó với một người khác, khi vị khách không có mặt ở đó.

Hãy quan sát bản thân, quan sát những lời bạn nói với người khác trước mặt họ và những lời bạn nói sau lưng họ. Những lời bạn nói về một người khi anh ta không có mặt ở đó sẽ chân thật hơn và đúng với cảm nhận của bạn hơn so với những gì bạn nói trước mặt anh ta. Nhưng cái tôi phụ thuộc vào những gì người ta nói với bạn, và nó rất mong manh - mong manh tới mức trên mỗi cái tôi đều có ghi dòng chữ “Đồ dễ vỡ, xin hãy nhẹ tay”.

Pieracki, một người Ba Lan, Odum, một người da đen, và Alvarez, một người Mexico, đã nghỉ việc và đang sống cùng nhau. Một đêm nọ, Pieracki về nhà và thông báo rằng anh ta đã có việc làm. “Này, các cậu, hãy đánh thức tôi dậy lúc sáu giờ sáng mai nhé,” anh ta nói. “Tôi phải có mặt ở chỗ làm vào lúc sáu giờ rưỡi!”

Một lúc sau, khi Pieracki đang ngủ, Odum nói với Alvarez: “Cậu ấy tìm được việc vì cậu ấy là người da trắng. Chúng ta không có việc làm vì tôi da đen còn cậu da nâu”. Vì vậy, trong đêm đó, họ đã trét si đánh giày màu đen khắp người Pieracki và lên kế hoạch đánh thức anh ta thật muộn để anh ta phải lập tức đi làm cho kịp giờ.

Sáng hôm sau, khi Pieracki đến nơi làm việc, quản đốc hỏi: “Cậu là ai?”.

Pieracki đáp: “Ông đã thuê tôi hôm qua. Ông nói rằng tôi phải có mặt ở đây lúc sáu giờ rưỡi!”.

“Tôi thuê một người da trắng, còn cậu da đen!”

“Tôi không phải người da đen!”

“Rõ ràng cậu là người da đen! Hãy nhìn vào gương mà xem!”

Thế là anh thanh niên người Ba Lan chạy đến một chiếc gương, nhìn vào đó và thốt lên: “Trời ơi! Họ đã đánh thức nhầm người rồi!”.

Cái tôi của bạn phụ thuộc vào những chiếc gương. Mỗi mối quan hệ đều có chức năng như một tấm gương, mỗi người bạn gặp đều là một tấm gương, và cái tôi được phản chiếu từ những chiếc gương này tiếp tục kiểm soát bạn.

Nhưng tại sao nó lại kiểm soát? Nó kiểm soát bởi vì xã hội đánh giá cao sự kiểm soát, bởi vì xã hội trao cho bạn nhiều cái tôi hơn nếu bạn kiểm soát. Nếu bạn tuân theo các ý tưởng của xã hội, hệ thống đạo lý của nó, chủ nghĩa đạo đức của nó, các hình mẫu của nó về tính thiêng liêng, nó sẽ càng ca ngợi bạn nhiều hơn. Ngày càng có nhiều người tôn trọng bạn; cái tôi của bạn được nâng lên ngày một cao hơn, ngày một tung cánh xa hơn.

Nhưng hãy nhớ, cái tôi sẽ không bao giờ mang đến bất kỳ sự biến đổi nào cho bạn. Cái tôi là hiện tượng vô thức nhất đang xảy ra bên trong bạn; nó sẽ khiến bạn ngày càng vô thức hơn. Và người sống bằng cái tôi gần như say sưa với nó; anh ta không còn tỉnh táo nữa.

Hôm đó là lễ kết hôn của Fernando. Tiệc mừng được tổ chức linh đình và rượu vang được rót không ngừng. Mọi thứ diễn ra tốt đẹp cho đến khi Fernado không tìm thấy cô dâu xinh đẹp của mình. Sau

khi nhìn qua một lượt khách mời, anh ta phát hiện cậu bạn Luis của mình cũng biến mất.

Fernando bắt đầu tìm kiếm xung quanh. Anh ta nhìn vào phòng trang điểm của cô dâu và phát hiện Luis đang làm tình với cô dâu của mình. Fernando nhẹ khép cửa lại và rón rén đi xuống cầu thang ra chỗ khách mời.

“Nào nào! Mọi người hãy đến xem!”, anh ta lớn tiếng thông báo. “Luis say đến mức cậu ấy nghĩ cậu ấy là tôi!”

Cái tôi khiến bạn gần như rơi vào trạng thái say rượu. Bạn không biết bạn là ai, bởi vì bạn tin những lời người khác nói về bạn. Bạn cũng không biết người khác là ai bởi vì bạn tin những lời người khác nói về người khác. Đây chính là thế giới giả tạo, ảo tưởng mà chúng ta đang sống.

Hãy thức tỉnh, trở nên ý thức hơn. Bằng cách trở nên có ý thức, bạn sẽ trở thành người làm chủ sự tồn tại của mình. Khả năng làm chủ không biết gì về cái tôi, và cái tôi không biết gì về khả năng làm chủ. Hãy hiểu thật rõ điều đó.

Tôi không dạy mọi người tự kiểm soát bản thân, tự kỷ luật bản thân. Tôi dạy về sự tự nhận thức, tự chuyển hóa. Tôi muốn bạn trở nên rộng lớn như bầu trời - bởi vì đó mới thật sự là bạn.

Suy nghĩ, cảm nhận, hành động

Hiểu "kiểu vận hành" của mình

Ý nghĩ là một mối bận tâm. Những người quá chìm đắm trong suy nghĩ sẽ luôn sống trong một thế giới riêng. Họ có một thế giới riêng bao gồm những suy nghĩ, mơ ước, sự phóng chiếu và khát vọng của mình. Họ vẫn đi chỗ này, vẫn đến chỗ kia, nhưng họ không nhìn cây cối, cảnh vật, hoa lá, chim chóc, con người, trẻ em; họ không thể nhìn thấy gì.

Tôi từng nghe một câu chuyện đùa tuy cũ nhưng lại có ý nghĩa vô cùng:

Michelangelo đang vẽ bức tranh tường nổi tiếng của mình tại Nhà nguyện Sistine. Suốt bảy năm ròng, ông ấy vẫn luôn làm việc trên giàn giáo cao. Ông ấy nằm trên đó cả ngày để vẽ tranh lên trần nhà. Nhiều lần, ông ấy để ý thấy vào buổi chiều, khi không còn ai khác trong nhà thờ, một phụ nữ khiếm thị lớn tuổi thường đến cầu nguyện. Ai đó sẽ đưa bà ấy đến rồi rời đi, để bà ở lại đó cầu nguyện trong nhiều giờ.

Vào một buổi chiều oi bức nọ, Michelangelo cảm thấy không muốn làm việc nên ông ấy ngồi trên giàn giáo và nhìn xuống. Trong nhà thờ không có ai khác ngoài người phụ nữ lớn tuổi đó. Bà ấy đang cầu nguyện như mọi ngày và bà ấy đang khóc… Michelangelo thì đang có tâm trạng muốn đùa.

Ông nói vọng xuống: "Ta là Chúa Jesus đây. Con muốn gì? Chỉ cần nói với ta và ta sẽ hoàn thành ước nguyện đó". Ông ấy đoán là

người phụ nữ kia sẽ nói điều mà bà ấy muốn. Nhưng bà ấy ngẩng mặt lên, cùng với đôi mắt mù lòa của mình, và nói: “Anh im đi! Tôi không nói chuyện với anh, tôi đang nói chuyện với mẹ của anh!”.

Đây chính là trạng thái khi bạn đang bận tâm đến một việc gì đó. Ai quan tâm đến Chúa Jesus? Khi đang suy nghĩ chuyện gì đó hoặc đang xử lý một ý nghĩ nào đó, bạn trở nên khép kín. Chỉ có bấy nhiêu phần của đường hầm vẫn còn mở. Bạn đi vào trong đường hầm đó, và đường hầm suy nghĩ đó của bạn không liên quan gì đến thực tế. Nó là ý nghĩ của bạn, nó chỉ là một rung cảm trong tâm trí của bạn, chỉ là một sự rung động. Đó là lý do tại sao người ta nói nếu quá chìm đắm trong suy nghĩ của mình, bạn sẽ không thể biết được sự thật là gì.

Tất cả các kiểu thiền định đều bao hàm một điều, đó là trạng thái không suy nghĩ. Và nếu trong tâm trí có ý nghĩ thì trong trái tim có cảm xúc. Ý nghĩ phải được gạt qua một bên nếu bạn muốn sự hiểu biết nảy sinh, và nếu muốn tình yêu thương nảy nở trong trái tim, bạn phải làm cho sự ủy mị và cảm xúc của mình biến mất.

Mọi người đã sẵn sàng chấp nhận rằng các ý nghĩ phải biến mất thì trí tuệ của bạn mới trở nên thuần khiết, nhưng họ vẫn chưa cân nhắc điều thứ hai - rằng trái tim của bạn chỉ thuần khiết khi cảm xúc và cái gọi là tình cảm của bạn biến mất. Nhiều người cho rằng sự ủy mị là tình cảm; không phải vậy. Các ý nghĩ không phải là trí thông minh và sự ủy mị không phải là tình yêu. Và chỉ có hai con đường đi tìm sự thật.

Tất cả các nhà thần bí đều nói về hai con đường: con đường của hiểu biết, của trí thông minh, và con đường của cảm nhận, của tình yêu. Nhưng cả hai đều cần cùng một thứ thiết yếu. Nếu bạn đang

tìm kiếm sự thật bằng trí thông minh, vậy thì hãy dừng suy nghĩ để trí thông minh có thể hoạt động mà không bị cản trở. Còn nếu bạn đang tìm kiếm sự thật thông qua con đường tình yêu, hãy buông bỏ cảm xúc, sự ủy mị để tình yêu của bạn có thể hoạt động mà không bị cản trở. Hoặc là bạn sẽ nhìn thấy sự thật thông qua trái tim, tấm gương phản chiếu của trái tim, hoặc là bạn sẽ nhìn thấy nó qua tấm gương của trí thông minh. Cả hai đều hoàn toàn hiệu quả; bất kể bạn chọn hoặc cảm nhận điều gì, chúng đều hòa hợp với bạn hơn.

Con đường của trái tim là con đường nữ tính, còn con đường của trí thông minh, của thiền, của hiểu biết, là con đường nam tính. Nhưng hãy nhớ một điều: bạn có thể là nam về mặt sinh học, nhưng có thể không là nam về mặt tâm lý học. Bạn có thể là nữ về mặt sinh học nhưng có thể không là nữ về mặt tâm lý học. Bạn phải tìm hiểu khía cạnh tâm lý của mình. Sinh lý không quyết định được, chỉ có tâm lý mới quyết định. Nhiều phụ nữ sẽ tìm thấy sự thật qua con đường hiểu biết, và nhiều đàn ông sẽ tìm thấy sự thật qua con đường yêu thương.

Vì vậy, đừng mặc định rằng bởi vì về mặt sinh lý, bạn có một cơ thể đàn ông nên con đường kiến thức là con đường của bạn; không phải vậy. Một người đàn ông vừa là đàn ông vừa là đàn bà, và một người đàn bà vừa là đàn bà vừa là đàn ông. Nam tính và nữ tính giao nhau theo nhiều cách. Sự khác biệt duy nhất là ở điểm nhấn. Và nếu bạn nam tính ở phương diện này, bạn sẽ nữ tính ở phương diện khác, để bù trừ. Nếu bạn là đàn bà theo cách này, bạn sẽ là đàn ông theo cách khác để bù trừ, bởi vì tổng thể trọn vẹn phải ở trong trạng thái cân bằng tuyệt đối. Tất cả các khía cạnh nam tính và nữ tính của bạn - sinh học, sinh lý, tâm lý - phải tạo thành một thể

tổng hòa; nếu không, bạn không thể tồn tại. Tất cả các khía cạnh đó phải được cân bằng một cách tuyệt đối.

Vì vậy, hãy nhìn vào bản thân bạn. Hãy tìm hiểu bạn là ai. Điều gì mang lại cho bạn lòng nhiệt huyết, sự hiểu biết hoặc tình yêu thương? Điều gì khiến bạn đắm say, hiểu biết hoặc yêu thương? Điều gì mang đến nhịp điệu ngân nga trong sự hiện hữu của bạn?

Albert Einstein không thể đi tìm sự thật thông qua con đường tình yêu; niềm vui của ông ấy đến từ trí thông minh.

Bạn chỉ có thể trao cho sự hiện hữu niềm vui của bạn, ngoài ra không còn gì khác nữa. Đó là quà tặng của bạn, món quà duy nhất; bạn không thể trao tặng những bông hoa từ cây cối, bạn chỉ có thể trao tặng những đóa hoa của bạn. Einstein mang đến một bông hoa trí tuệ tuyệt đẹp - đó là bông hoa mà ông ấy trao tặng cho sự hiện hữu. Đó là *bông hoa của ông ấy*; bông hoa đó đã nở rộ trên chính thân cây của ông ấy. Một Chaitanya hay Jesus là một kiểu người khác. Trái tim của họ đã rộng mở, họ đã nở rộ trong tình yêu. Họ có thể trao tặng *bông hoa của họ*. Bạn chỉ có thể trao tặng bông hoa của riêng mình, và để những bông hoa đó có thể nở, bạn phải loại bỏ những rào cản.

Một trí thông minh thật sự sẽ không bận rộn với những ý nghĩ. Đó là lý do tất cả các nhà khoa học vĩ đại đều nói rằng mỗi khi khám phá ra điều gì đó, họ đều khám phá nó không phải trong lúc suy nghĩ mà là trong lúc mọi suy nghĩ đều dừng lại và có một khoảng nghỉ, một khoảng trống xuất hiện. Trong khoảng trống đó là sự thấu hiểu: tia sáng trực giác, giống như ánh chớp.

Khi các ý nghĩ dừng lại, quá trình suy nghĩ của bạn trở nên thuần khiết. Chuyện này sẽ có vẻ rất nghịch lý. Tôi xin nhắc lại, khi ý nghĩ

dừng lại, quá trình suy nghĩ của bạn trở nên thuần khiết, khả năng suy ngẫm thực tại của bạn trở nên thuần khiết. Khi cảm xúc biến mất, sự ủy mị biến mất, tình yêu của bạn trở nên thuần khiết.

Bất kỳ ai đi tìm sự thật cũng phải biết mình là ai, cho dù đôi khi thật khó đưa ra quyết định. Có những người mang trong mình một tỷ lệ quá suýt soát như 49% nữ tính và 51% nam tính, hoặc ngược lại, và thật khó để họ quyết định mình là ai. Vào buổi sáng, tỷ lệ có thể là 49% nam tính và 51% nữ tính; vào buổi tối, tỷ lệ đó có thể thay đổi. Bạn là một dòng chảy không ngừng thay đổi. Vào buổi sáng, bạn có thể chọn con đường tình yêu và vào buổi tối, bạn quyết định mình sẽ đi trên con đường hiểu biết.

Đôi khi, bạn mang dáng vẻ này bên ngoài, nhưng lại có tiềm năng của thứ khác bên trong. Đôi khi, một người đàn ông trông rất nam tính, nhưng sâu bên trong, anh ta có một trái tim rất mềm yếu. Có thể chính vì có trái tim mềm yếu đó nên anh ta mới phải tạo ra lớp áo giáp mạnh mẽ, hung hăng để bao bọc lấy mình - bởi vì anh ta sợ sự mềm yếu của chính mình. Anh ta sợ sự mềm yếu đó sẽ khiến mình dễ bị tổn thương, sợ nếu mở lòng thì anh ta sẽ bị mọi người lợi dụng và lừa dối, anh ta sẽ không có chỗ đứng trong thế giới đầy cạnh tranh này. Vì sợ sự mềm yếu của mình, anh ta trở nên khép kín, anh ta đã xây cả một Vạn Lý Trường Thành quanh trái tim mình. Anh ta cảm thấy mình mềm yếu và dễ tổn thương bao nhiêu thì anh ta trở nên hung hăng bấy nhiêu. Vì vậy, nếu nhìn nhận bản thân theo vẻ ngoài, anh ta sẽ nghĩ mình là một người rất cứng rắn, một chiến binh, một người rất có suy tính. Anh ta có thể đưa ra nhận định sai lệch vì chính tấm áo giáp của mình, anh ta có thể bị lừa dối bởi chính sự gian dối của mình. Anh ta đã tạo tấm áo đó để lừa dối

người khác, nhưng có một điều bạn cần phải hiểu, đó là khi bạn đào hố để bẫy người khác, cuối cùng chính bạn sẽ rơi vào cái hố đó.

Hoặc ai đó có thể trông vô cùng nữ tính - ôn nhu, duyên dáng, tao nhã - và tận sâu bên trong, anh ta có thể là một người rất nguy hiểm, một Adolf Hitler, một Benito Mussolini hay một Thành Cát Tư Hãn. Chuyện đó cũng có thể xảy ra. Khi một người quá sợ sự hung hãn và bạo lực của mình, anh ta sẽ tạo ra một dáng vẻ mềm mại cho chính mình; nếu không, sẽ không có ai đồng cảm với anh ta. Anh ta sợ rằng không ai đồng cảm với mình, vì vậy, anh ta mới trở nên rất lịch sự, anh ta học phép tắc xã giao, anh ta luôn cúi chào mọi người, luôn mỉm cười để không ai có thể nhìn thấy sự hung bạo mà anh ta đang mang bên mình như một chất độc, như một con dao găm. Nếu bạn có một con dao găm, bạn phải giấu nó; nếu không, ai sẽ đồng cảm với bạn? Bạn không thể mang nó theo một cách công khai, bạn phải giấu nó ở đâu đó. Và một khi đã giấu nó ở đâu đó, dần dần, chính bạn sẽ quên mất nó.

Một trong những vai trò của một bậc thầy là giúp bạn tìm hiểu tiềm năng thật sự của mình, bởi vì đó là yếu tố quyết định: không phải áo giáp của bạn, không phải tính cách của bạn, không phải con người mà bạn thể hiện ra bên ngoài, mà là bạn trong phần sâu thẳm nhất của con người bạn. Đó là bạn đúng như sự hiện hữu đã tạo ra, chứ không phải như phiên bản mà xã hội hay chính bạn tạo ra. Chỉ từ thời điểm đó, mọi thứ mới bắt đầu phát triển.

Nếu bắt đầu tìm hiểu bản thân trong khi vẫn mặc áo giáp, bạn sẽ không bao giờ phát triển, bởi vì tấm áo giáp đó không bao giờ phát triển, nó là vật chết. Chỉ có bản thể của bạn mới có thể phát triển. Các cấu trúc không phát triển, chúng không có sự sống. Chỉ có cuộc

sống bên trong bạn mới có thể phát triển: cuộc sống đó là món quà của tạo hóa.

Và sự thiền định có thể xảy ra theo hai cách. Cách thứ nhất là mọi sự chuyển động đều biến mất - khi đó, bạn ngồi giống như Phật, hoàn toàn tĩnh tại, như một pho tượng. Khi mọi chuyển động biến mất, người chuyển động biến mất, bởi vì người chuyển động không thể tồn tại nếu không có chuyển động. Sau đó, trạng thái thiền xảy ra.

Hoặc thiền sẽ xảy ra theo cách thứ hai, đó là bạn nhảy múa. Bạn không ngừng nhảy múa, nhảy múa và nhảy múa và một khoảnh khắc xuất thần xuất hiện, khoảnh khắc mà sự dao động của năng lượng đạt đỉnh điểm, đến mức trong sự dao động đó, cái tôi cứng như đá không thể tồn tại. Nó trở thành một cơn lốc. Tảng đá biến mất và chỉ còn nhảy múa. Sự chuyển động có ở đó nhưng người chuyển động không còn ở đó nữa. Một lần nữa, trạng thái thiền xảy ra.

Đối với những người đang theo đuổi con đường tình yêu, nhảy múa sẽ là cách thiền phù hợp một cách hoàn hảo. Còn đối với những người đang theo đuổi con đường hiểu biết, cách ngồi im như Phật, không di chuyển, sẽ có tác dụng.

Ngài có thể nói thêm về những kiểu người khác nhau không? Nhiều người có vẻ như đang dao động giữa kiểu cảm xúc và kiểu trí tuệ - vậy làm sao người ta có thể kết luận mình thuộc kiểu nào?

Việc này khó. Có ba kiểu vận hành cơ bản của con người được công nhận trong tâm lý học. Thứ nhất là kiểu trí tuệ, hay nhận thức.

Thứ hai là kiểu cảm xúc, hay dễ xúc động. Thứ ba là kiểu hoạt động. Kiểu "trí tuệ" là những người thật sự ham học hỏi. Anh ta có thể đánh cược mạng sống của mình cho kiến thức. Người đang bào chế độc dược có thể tự nếm thử chất độc đó chỉ để biết chuyện gì sẽ xảy ra. Chúng ta không thể tưởng tượng nổi việc đó. Anh ta trông thật ngu ngốc khi làm vậy - bởi vì anh ta sẽ chết! Việc biết một chuyện gì đó có còn ý nghĩa gì không nếu bạn phải chết? Bạn sẽ làm gì với kiến thức đó? Thế nhưng kiểu trí tuệ luôn đặt sự hiểu biết lên trên sự sống, lên trên cuộc sống. Đối với anh ta, biết là sống, không biết là chết. Hiểu biết là tình yêu của anh ta, còn không hiểu biết thì đồng nghĩa với vô dụng.

Những người như Socrates, Phật, Nietzsche là những người tìm kiếm để biết hiện hữu là gì, chúng ta là gì; đối với họ, việc này là cơ bản. Socrates nói rằng một cuộc đời không hiểu biết là một cuộc đời không đáng sống. Nếu bạn không biết cuộc sống là gì, vậy thì nó vô nghĩa. Đối với chúng ta, chuyện này có thể không có ý nghĩa gì cả, câu nói đó có vẻ không có ý nghĩa gì cả, bởi vì chúng ta vẫn tiếp tục sống mà không cảm thấy cần phải biết cuộc sống là gì. Nhưng chúng ta đang nói về kiểu người sống để tìm hiểu. Kiến thức là tình yêu của anh ta. Kiểu người này đã xây dựng nên triết học. Triết học có nghĩa là "tình yêu kiến thức, để biết".

Kiểu thứ hai là cảm xúc, họ cảm nhận. Đối với kiểu người này, kiến thức sẽ vô nghĩa nếu họ không cảm nhận được nó. Một điều gì đó chỉ có ý nghĩa với họ khi họ cảm nhận được nó - họ phải cảm nhận được nó! Việc cảm nhận diễn ra thông qua một trung tâm nằm sâu bên trong hơn, đó chính là trái tim. Sự hiểu biết là thông qua trí tuệ. Các nhà thơ thuộc về nhóm cảm nhận này - họa sĩ, vũ công,

nhạc sĩ cũng vậy. Hiểu biết là không đủ. Nó khô khan, không có trái tim, vô tâm. Cảm nhận mới là thứ họ cần! Vì vậy, kiểu người trí tuệ có thể cắt xẻ một bông hoa để biết nó là gì, nhưng thi sĩ thì không. Anh ta có thể yêu bông hoa đó, và làm sao tình yêu có thể cắt xẻ một bông hoa? Anh ta có thể cảm nhận bông hoa, và anh ta biết sự am hiểu thật sự chỉ có thể đến thông qua cảm nhận.

Vì vậy, có thể một nhà khoa học biết nhiều hơn về một bông hoa, nhưng nhà thơ không bao giờ tin rằng nhà khoa học đó biết nhiều hơn. Nhà thơ biết rằng mình mới là người biết nhiều hơn, và anh ta biết theo kiểu thấu hiểu. Nhà khoa học chỉ biết về bông hoa như biết một người quen; nhà thơ thì biết một cách chân thành, anh ta chuyện trò với bông hoa. Nhà thơ không cắt xẻ bông hoa, anh ta không biết kết cấu của nó ra sao. Thậm chí anh ta còn có thể không biết tên của bông hoa, không biết nó thuộc giống gì, nhưng anh ta nói: “Tôi biết linh hồn của nó”.

Hoàng đế Trung Hoa ra lệnh cho họa sĩ, thiền sư Huệ Hải vẽ vài bức tranh hoa trong cung điện. Huệ Hải đáp: “Vậy ta sẽ phải sống cùng với những bông hoa”.

Nhưng Hoàng đế nói: “Không cần. Trong vườn của trẫm có đủ các loại hoa. Khanh hãy đến đó vẽ!”.

Huệ Hải giải thích: “Làm sao ta có thể vẽ hoa nếu không cảm nhận được hoa? Ta phải biết được linh hồn của hoa. Nhìn bằng mắt thì sao có thể thấy được linh hồn, sờ bằng tay thì làm sao chạm đến linh hồn? Thế nên ta phải sống cùng với những bông hoa. Đôi khi, ta chỉ cần nhắm mắt ngồi xuống cạnh chúng, cảm nhận làn gió mơn man, cảm nhận hương hoa thoang thoảng, ta có thể hòa mình với chúng trong im lặng. Đôi khi, bông hoa vẫn còn là nụ, đôi khi, bông hoa đã nở. Đôi khi, bông hoa chỉ mới nở và sắc thái của nó sẽ khác

và đôi khi, bông hoa sắp tàn và sự héo úa đang cận kề. Có những lúc bông hoa rạng rỡ mừng vui và có lúc bông hoa buồn bã. Vì vậy, làm sao ta có thể chỉ đến nhìn và vẽ? Ta sẽ phải sống cùng những bông hoa. Và mỗi bông hoa được sinh ra đều sẽ chết vào một ngày nào đó - ta phải biết toàn bộ quá trình của nó, ta phải sống cùng bông hoa từ lúc nó nở đến khi nó úa tàn, và ta phải cảm nhận rất nhiều sắc thái của nó.

Ta phải biết bông hoa cảm nhận như thế nào khi màn đêm buông xuống và bóng tối bao trùm, nó cảm thấy ra sao vào buổi sáng khi vầng dương ló dạng, và khi một chú chim bay qua, khi một chú chim cất tiếng hót, nó cảm thấy như thế nào. Cả khi cơn dông kéo đến và khi vạn vật im lìm… Ta phải biết về bông hoa trong sự hiện hữu đa chiều đa dạng của nó - một cách gần gũi - như một người bạn, một người tham gia, một người chứng kiến, một người yêu. Ta phải đồng cảm với nó! Chỉ khi đó ta mới có thể vẽ nó, nhưng đồng thời ta cũng không thể hứa hẹn điều gì, bởi vì bông hoa có thể là một cái gì đó sâu và rộng đến mức ta không đủ khả năng vẽ nó. Vì nên ta không thể hứa, ta chỉ có thể cố gắng”.

Sáu tháng trôi qua, Hoàng đế bắt đầu mất kiên nhẫn và lên tiếng hỏi: “Cái gã Huệ Hải đó đâu rồi? Ông ta vẫn đang cố gắng giao tiếp với những bông hoa ư?”.

Người làm vườn đáp: “Chúng thần không thể làm phiền ông ấy. Ông ấy đã hòa mình vào khu vườn đến mức có những lúc chúng thần đi qua mà không thể cảm nhận được ông ấy ở đó - ông ấy đã trở thành một thân cây! Ông ấy vẫn đang tiếp tục suy ngẫm”.

Lại sáu tháng nữa trôi qua. Hoàng đế đến gặp Huệ Hải và hỏi: “Khanh đang làm gì vậy? Khi nào thì khanh mới bắt đầu vẽ?”.

Huệ Hải đáp: “Đừng làm phiền ta. Nếu muốn vẽ, ta phải quên hết việc vẽ đó. Vì vậy, đừng khiến ta nhớ lại việc đó nữa, và cũng đừng làm phiền! Làm sao ta có thể thân thiết với những bông hoa nếu ta

làm vậy vì mục đích riêng? Làm sao mối quan hệ thân mật có thể xảy ra nếu ta chỉ ở đây như một họa sĩ và chỉ đang cố gắng kề cận chúng bởi vì ta phải vẽ chúng? Chuyện đó là bất khả thi! Không thể có bất kỳ thỏa thuận lợi ích nào ở đâu cả - và đừng quay trở lại nữa. Khi đến thời điểm thích hợp, ta sẽ tự đến gặp bệ hạ, nhưng ta không thể hứa. Thời điểm thích hợp đó có thể đến hoặc không”.

Hoàng đế đã chờ đợi suốt ba năm. Sau đó, Huệ Hải xuất hiện. Ông vào cung gặp Hoàng đế. Sau khi nhìn ông, Hoàng đế nói: “Bây giờ khanh đừng vẽ nữa… bởi vì khanh đã giống hệt một bông hoa. Trẫm nhìn thấy ở khanh mọi bông hoa mà trẫm từng thấy! Trong mắt của khanh, trong cử chỉ của khanh, trong những chuyển động của khanh, khanh đã trở thành một bông hoa”.

Bấy giờ, Huệ Hải đáp: “Ta đến chỉ để nói rằng bần đạo không thể vẽ, bởi vì người đàn ông suy nghĩ đến việc vẽ đã không còn nữa”.

Đây là một con đường khác, con đường của kiểu người cảm xúc, người nhận biết qua cảm nhận. Đối với kiểu người trí tuệ, để có thể cảm nhận thì trước hết, anh ta vẫn phải biết. Anh ta phải biết trước, sau đó mới có thể cảm nhận. Cảm nhận của anh ta cũng đến thông qua sự hiểu biết.

Tiếp theo là kiểu thứ ba, kiểu hoạt động - kiểu người sáng tạo. Anh ta không thể dừng lại ở hiểu biết hay cảm nhận, anh ta phải sáng tạo. Anh ta chỉ có thể biết thông qua hoạt động sáng tạo. Nếu không sáng tạo thứ gì đó, anh ta không thể biết nó. Chỉ khi trở thành một người sáng tạo, anh ta mới có thể trở thành một người hiểu biết.

Kiểu người thứ ba này sống trong hành động. Vậy “hành động” ở đây có nghĩa là gì? Có nhiều lựa chọn đang được bày ra trước mắt, nhưng kiểu người thứ ba này luôn hướng tới hành động. Anh ta sẽ

không hỏi cuộc sống có ý nghĩa gì, hay cuộc sống là gì. Anh ta sẽ hỏi: “Sống để làm gì? Cuộc sống phục vụ cho mục đích nào? Sống để tạo ra cái gì?”. Nếu có thể sáng tạo, anh ta sẽ cảm thấy thoải mái. Những sáng tạo của anh ta có thể khác nhau. Anh ta có thể tạo ra con người, anh ta có thể xây dựng một xã hội, anh ta có thể vẽ nên một bức tranh - nhưng cho dù anh ta làm gì thì sự sáng tạo luôn ở đó. Hãy xem thiền sư Huệ Hải như một ví dụ: ông ấy không phải là kiểu người hành động, vì vậy, ông ấy hoàn toàn hòa mình vào cảm nhận. Nếu là kiểu người hành động, hẳn ông ấy đã vẽ. Chỉ bằng cách vẽ, ông ấy mới cảm thấy thỏa mãn.

Như vậy là có ba kiểu vận hành cơ bản của con người. Nhưng có nhiều điều bạn cần phải hiểu.

Thứ nhất, tôi nói rằng Đức Phật và Nietzsche đều thuộc kiểu thứ nhất - nhưng Đức Phật đi đúng hướng, còn Nietzsche thì sai. Nếu một người thuộc kiểu trí tuệ thật sự phát triển, anh ta sẽ trở thành Phật. Nhưng nếu đi sai đường, nếu điên tiết và quên mất trọng tâm, anh ta sẽ trở thành một Nietzsche, anh ta sẽ phát điên. Thông qua sự hiểu biết, anh ta sẽ không trở thành một linh hồn thấu tỏ, thông qua sự hiểu biết, anh ta sẽ phát điên. Thông qua sự hiểu biết, anh ta không thể có được sự tin tưởng sâu sắc. Anh ta không ngừng tạo ra những hết mối nghi ngờ này đến sự hoài nghi khác, và cuối cùng, vì bị mắc kẹt trong chính những nghi ngờ của mình, anh ta mất trí. Phật và Nietzsche đều thuộc cùng một kiểu vận hành, nhưng họ là hai thái cực. Nietzsche có thể trở thành Phật, và Phật có thể trở thành Nietzsche. Nếu Phật đi sai đường, ông ấy sẽ hóa điên. Nếu Nietzsche đi đúng đường, ông ấy sẽ trở thành một linh hồn thấu tỏ.

Đối với kiểu cảm nhận, chúng ta có nhà thần bí Ấn Độ Meera và tiểu thuyết gia người Pháp Marquis de Sade. Meera là kiểu cảm nhận đúng hướng. Nếu cảm nhận đi đúng hướng, nó phát triển thành tình yêu thiêng liêng - nhưng nếu đi sai, nó sẽ trở thành loạn dâm. De Sade cũng thuộc nhóm cảm nhận giống như Meera, nhưng năng lượng cảm nhận của ông ta bị lệch lạc và sau đó, ông ta chỉ có thể trở thành một tên biến thái, một kẻ điên loạn bất thường.

Nếu kiểu người cảm nhận đi sai hướng, anh ta sẽ trở thành kẻ biến thái về mặt tình dục. Nếu kiểu người trí thức đi sai hướng, anh ta sẽ trở nên hoài nghi điên cuồng.

Bây giờ chúng ta xét đến kiểu người hành động: cả Hitler và Gandhi đều thuộc về kiểu thứ ba này. Nếu kiểu hành động đi đúng hướng, chúng ta có Gandhi. Nếu đi sai, chúng ta có Hitler. Cả Gandhi và Hilter đều là kiểu hành động. Họ không thể sống mà không *làm gì đó*. Nhưng hành động có thể trở nên điên rồ, và Hitler là một kẻ điên rồ. Ông ta hành động, nhưng hành động đó gây ra sự hủy diệt. Nếu kiểu người hành động đi đúng hướng, anh ta sẽ kiến tạo; nếu đi sai hướng, anh ta sẽ trở thành kẻ phá hoại.

Đây là ba kiểu vận hành cơ bản, thuần túy. Nhưng không có ai vận hành theo một kiểu thuần túy; thử thách nằm ở đó. Ba kiểu này chỉ là những phạm trù - không có ai hoàn toàn thuộc về một kiểu, mọi người đều là sự pha trộn, cả ba kiểu này đều hiện diện trong mọi người. Vì vậy, vấn đề không phải là bạn thuộc kiểu nào; vấn đề thật sự là kiểu nào nổi trội trong bạn. Tôi cần giải thích rõ điều này: chúng ta có thể phân chia cách vận hành của con người thành nhiều kiểu, nhưng không có ai chỉ thuần túy thuộc về một kiểu, không một ai có thể, bởi vì cả ba kiểu đó đều có trong bạn. Nếu cả ba ở trạng

thái cân bằng thì bạn có sự hòa hợp; nếu cả ba không cân bằng, bạn sẽ bị điên, phát rồ. Đó chính là thử thách của việc đưa ra quyết định. Vì vậy, hãy quyết định xem kiểu nào nổi trội hơn hẳn: đó chính là kiểu của bạn.

Làm thế nào để quyết định kiểu nào nổi trội hơn hẳn? Làm sao để biết mình thuộc kiểu nào hoặc kiểu nào có ý nghĩa hơn với mình, quan trọng với mình? Cả ba kiểu đều cùng hiện diện, nhưng một trong số đó sẽ là thứ yếu. Vì vậy, có hai yếu tố cần được nhớ. Thứ nhất, nếu bạn là kiểu hiểu biết, vậy thì về cơ bản, toàn bộ trải nghiệm của bạn đều sẽ bắt đầu với sự hiểu biết chứ không bao giờ với bất kỳ thứ gì khác. Ví dụ, nếu một người thuộc kiểu hiểu biết đem lòng yêu ai đó, anh ta không thể yêu từ cái nhìn đầu tiên. Anh ta không thể! Việc đó là bất khả thi! Trước tiên, anh ta phải biết, phải làm quen, và đó sẽ là một quá trình cần nhiều thời gian. Anh ta chỉ có thể quyết định sau khi đã trải qua một quá trình tìm hiểu lâu dài. Đó là lý do tại sao người thuộc kiểu này sẽ luôn bỏ lỡ nhiều cơ hội, bởi vì tình huống đó cần sự quyết đoán nhưng người thuộc kiểu trí tuệ không thể làm được. Và đó là lý do tại sao kiểu người này thường không bao giờ hành động. Anh ta không thể, bởi vì đến lúc anh ta có thể rút ra kết luận thì thời điểm quyết định đã trôi qua. Trong khi anh ta suy nghĩ, thời điểm đó đã trôi qua. Vào thời điểm anh ta đưa ra quyết định, quyết định đó đã thành vô nghĩa. Lúc cần quyết định thì anh ta không thể quyết định. Vì nên anh ta không thể hành động, thật sự không được. Và đây là một trong những thảm họa trên thế giới: những người có thể suy nghĩ thì không có khả năng hành động, còn những người có thể hành động thì không có

khả năng suy nghĩ. Đây là một trong những thảm họa thường thấy nhất.

Và hãy luôn nhớ rằng có rất ít người thuộc kiểu hiểu biết. Tỷ lệ này rất nhỏ, nhiều nhất là 2% hoặc 3%. Đối với họ, mọi thứ sẽ bắt đầu bằng kiến thức. Chỉ khi đó, họ mới có cảm nhận và sau đó mới là hành động. Đây sẽ là trình tự đối với người thuộc kiểu này - biết, cảm nhận, hành động. Anh ta có thể bỏ lỡ cơ hội, nhưng anh ta không thể làm khác được. Anh ta sẽ luôn nghĩ trước tiên.

Điều thứ hai cần nhớ là kiểu hiểu biết sẽ bắt đầu với việc biết, sẽ không bao giờ kết luận trước khi biết, và sẽ không ủng hộ bất kỳ quan điểm nào trước khi biết rõ ưu và khuyết điểm của nó. Người thuộc kiểu hiểu biết sẽ trở thành nhà khoa học. Họ có thể trở thành một triết gia, khoa học gia, nhà quan sát công bằng tuyệt đối.

Vì vậy, bất kể bạn có hành động hay phản ứng gì trước các tình huống trong cuộc sống, hãy tìm hiểu xem nó bắt đầu từ đâu. Khởi điểm đó sẽ quyết định khuynh hướng nổi trội của bạn. Người thuộc kiểu cảm xúc sẽ bắt đầu cảm nhận trước và sau đó mới thu thập các lý lẽ. Lý lẽ sẽ chỉ là thứ yếu. Anh ta sẽ bắt đầu cảm nhận trước. Anh ta nhìn thấy bạn và trong thâm tâm, anh ta quyết định rằng bạn là tốt hay xấu. Quyết định này là một quyết định cảm tính. Anh ta không biết về bạn, nhưng anh ta sẽ quyết định bạn là ai ngay cái nhìn đầu tiên. Anh ta sẽ cảm nhận xem bạn tốt hay xấu và sau đó, anh ta sẽ tiếp tục thu thập lý lẽ cho kết luận mà mình đã rút ra trước đó.

Kiểu người cảm nhận sẽ quyết định trước, sau đó anh ta mới nói đến lý lẽ và hợp lý hóa. Vì vậy, hãy tự nhìn lại bản thân xem có phải khi vừa nhìn thấy ai đó, bạn sẽ quyết định trước rằng bạn tin người đó là tốt hay xấu, là yêu thương hay không biết yêu thương, sau đó

bạn đưa ra lý lẽ, rồi bạn cố gắng thuyết phục bản thân tin vào cảm nhận của mình: “Tôi đã đúng, anh ấy tốt và đây là lý do. Tôi đã luôn biết như vậy và giờ đây, tôi phát hiện mình đúng. Tôi đã nói với những người khác. Giờ đây tôi có thể nói rằng anh ấy tốt”. Nhưng kết luận “anh ấy tốt” đã xuất hiện ngay từ đầu.

Vì vậy, với kiểu người cảm nhận, thuyết tam đoạn luận của logic được thực hiện theo hướng ngược lại. Kết luận được đưa ra trước, sau đó mới là quá trình phân tích. Với kiểu người lập luận, kết luận không bao giờ đến trước. Đầu tiên là quá trình suy luận, sau đó mới đến kết luận cuối cùng.

Vì vậy, hãy tiếp tục tìm hiểu về bản thân. Bạn quyết định mọi việc theo cách thức nào? Với kiểu người hoạt động, hành động diễn ra đầu tiên. Anh ta quyết định hành động ngay tức khắc, sau đó anh ta bắt đầu cảm nhận và cuối cùng anh ta đưa ra lý lẽ.

Tôi đã nói với bạn rằng Gandhi là kiểu hoạt động. Ông ấy quyết định trước; đó là lý do ông ấy nói: “Đây không phải là quyết định của tôi. Thượng đế đã quyết định trong tôi”. Ông ấy hành động ngay lập tức, không cần quá trình phân tích, vậy nên làm sao ông ấy có thể nói “Tôi đã quyết định”? Kiểu người suy nghĩ sẽ luôn nói “Tôi đã quyết định”. Kiểu người cảm nhận sẽ luôn nói “Tôi cảm thấy như vậy”. Nhưng kiểu người hoạt động - như Mohammed, như Gandhi - sẽ luôn nói: “Tôi không cảm nhận và cũng không suy nghĩ. Quyết định này tự đến với tôi”. Từ đâu? Không từ đâu cả! Nếu không tin vào Thượng đế, ông ấy sẽ nói: “Không từ đâu cả! Quyết định này đã nảy nở trong tôi. Tôi không biết nó đến từ đâu”.

Nếu ông ấy tin vào Thượng đế, vậy Thượng đế trở thành người đưa ra quyết định. Khi đó, Thượng đế khởi xướng mọi việc, và

Gandhi tiếp tục làm phần việc của mình. Gandhi có thể nói: “Tôi đã sai, nhưng quyết định đó không phải của tôi”. Ông ấy có thể nói: “Có thể tôi đã không làm đúng chỉ dẫn, có thể tôi đã hiểu sai thông điệp, có thể tôi dấn thân chưa đủ, nhưng quyết định đó là của Thượng đế. Tôi chỉ cần chấp nhận nó, tôi chỉ cần nhận lệnh và nghe theo”. Đối với Mohammed, đối với Gandhi, đó là con đường của họ.

Tôi đã nói Hitler là một kiểu hành động bị lệch hướng, nhưng ông ta cũng nói chuyện theo cách này. Ông ta cũng nói: “Đây không phải là Adolf Hitler đang nói chuyện, đây là tinh thần của lịch sử! Đây là toàn bộ tâm trí của người thượng đẳng Aryan! Đây là một tâm trí dân tộc đang nói thông qua tôi”. Và quả thật, trong số những người đã nghe Hitler nói chuyện, có nhiều người đều cảm thấy khi ông ta nói, ông ta hoàn toàn không phải là Adolf Hitler. Như thể ông ta là phương tiện truyền thông của một thế lực lớn hơn.

Người thuộc kiểu hành động luôn như vậy. Bởi vì anh ta hành động ngay lập tức, bạn không thể nói rằng anh ta quyết định, anh ta nghĩ, anh ta cảm nhận. Không, anh ta hành động! Và hành động đó phát ra một cách vô cùng tự nhiên, làm sao bạn có thể hình dung được hành động đó đến từ đâu? Hoặc nó đến từ Thượng đế hoặc nó đến từ ma quỷ, nhưng hẳn là nó đến từ một nơi nào khác chứ không phải từ bản thân anh ta. Và sau đó, cả Hitler và Gandhi sẽ tiếp tục đưa ra lý lẽ cho quyết định của mình; nhưng việc đầu tiên của họ là quyết định.

Vì vậy, đây là ba kiểu người cơ bản. Nếu hành động đến với bạn đầu tiên và sau đó mới đến cảm nhận rồi đến suy nghĩ, vậy thì bạn có thể xác định được đặc điểm nổi trội của mình. Và việc xác định được yếu tố nổi trội đó rất hữu ích, bởi vì khi đó, bạn có thể xử lý

mọi việc theo đường thẳng; nếu không, tiến trình của bạn sẽ luôn ngoằn ngoèo. Khi không biết mình là kiểu người nào, bạn sẽ lãng phí thời gian đi theo các chiều hướng và định hướng không phù hợp với mình. Khi biết mình vận hành theo kiểu nào, bạn biết phải làm gì với bản thân, làm như thế nào và bắt đầu từ đâu.

Việc đầu tiên là lưu ý yếu tố nào đến trước và yếu tố nào đến sau. Và yếu tố đến sau có thể trông rất lạ. Ví dụ, kiểu người hoạt động có thể dễ dàng làm điều ngược lại, tức là anh ta có thể dễ dàng thư giãn. Cách thư giãn của Gandhi thật kỳ diệu, ông ấy có thể nghỉ ngơi ở bất cứ nơi nào. Chuyện này có vẻ rất nghịch lý. Người ta thường nghĩ người thuộc kiểu hoạt động phải căng thẳng tới mức không thể thư giãn, nhưng sự thật không phải vậy. Chỉ có người thuộc kiểu hoạt động mới có thể thư giãn một cách dễ dàng. Kiểu người suy nghĩ không thể dễ dàng nghỉ ngơi, kiểu người cảm nhận thậm chí còn thấy khó thư giãn hơn, nhưng một người hoạt động có thể nhanh chóng thả lỏng bản thân.

Vì vậy, việc thứ hai cần xem xét là bất kể thuộc kiểu người nào, bạn đều có thể chuyển sang trạng thái ngược lại một cách rất dễ dàng. Nói cách khác, nếu bạn có thể chuyển sang trạng thái ngược lại, đó là dấu hiệu cho biết yếu tố nổi trội của bạn là gì. Nếu có thể thư giãn một cách dễ dàng, bạn thuộc về kiểu hoạt động. Nếu có thể nhanh chóng chuyển sang trạng thái không suy nghĩ, bạn thuộc kiểu người suy nghĩ. Nếu có thể dễ dàng bước vào trạng thái không cảm nhận, bạn thuộc kiểu người cảm nhận.

Điều này có vẻ lạ bởi vì thông thường, chúng ta nghĩ: "Kiểu người cảm nhận làm sao có thể chuyển sang trạng thái không cảm nhận? Kiểu người suy nghĩ làm sao có thể bước vào trạng thái

không suy nghĩ? Kiểu người hoạt động làm sao có thể đi vào trạng thái không hoạt động?". Nhưng điều này chỉ có vẻ nghịch lý chứ thực chất không phải như vậy. Một trong những quy luật cơ bản của thế giới này là các cực đối lập thuộc về nhau, hai thái cực thuộc về nhau. Chuyện này giống như con lắc đồng hồ lắc đến cực trái, sau đó lắc qua cực phải, và khi đến được cực phải, nó lại bắt đầu di chuyển sang trái. Trong quá trình di chuyển sang phải, con lắc tích lũy động lực cho hành trình di chuyển sang trái. Trong lúc lắc sang bên trái, nó chuẩn bị để lắc sang bên phải. Vì vậy, chuyển sang cực đối lập là việc rất dễ dàng.

Hãy nhớ, nếu bạn có thể dễ dàng thư giãn thì bạn thuộc kiểu người hoạt động. Nếu có thể thiền một cách dễ dàng, bạn thuộc kiểu người suy nghĩ. Đó là lý do tại sao Đức Phật có thể đi vào trạng thái thiền định một cách thật dễ dàng, và đó là lý do tại sao Gandhi có thể nhanh chóng thư giãn. Bất cứ khi nào có thời gian, Gandhi sẽ ngủ. Giấc ngủ đến với ông ấy quá dễ dàng.

Một Đức Phật có thể chuyển sang trạng thái không suy nghĩ, một Socrates có thể đi vào trạng thái không suy nghĩ, một cách rất dễ dàng. Thường thì chuyện đó có vẻ kỳ lạ. Một người suy nghĩ nhiều thì làm sao có thể ngừng suy nghĩ? Làm sao anh ta có thể đi vào trạng thái không suy nghĩ? Toàn bộ thông điệp của Đức Phật đều là thông điệp về sự không suy nghĩ, và ông ấy là kiểu người suy nghĩ. Ông ấy suy nghĩ nhiều đến mức vẫn thuộc về thời đại này. Hai mươi lăm thế kỷ đã trôi qua nhưng tư tưởng của Đức Phật vẫn là tư tưởng đương đại. Không ai có tư tưởng đương đại nhiều như Đức Phật. Ngay cả một nhà tư tưởng hiện đại cũng không thể nói rằng Đức Phật đã lỗi thời. Ông ấy đã suy nghĩ rất nhiều, tư tưởng của ông ấy

đi trước thời đại của ông ấy hàng thế kỷ và ông ấy vẫn đang còn sức hấp dẫn. Vì vậy, bất kỳ nhà tư tưởng nào, ở bất kỳ nơi nào, cũng đều bị thu hút bởi Đức Phật, bởi vì Đức Phật là nhà tư tưởng ở dạng thuần túy nhất. Nhưng thông điệp của Đức Phật là "Đi vào trạng thái không suy nghĩ". Những người đã suy nghĩ sâu sắc luôn nói rằng hãy đi vào trạng thái không suy nghĩ.

Và kiểu người cảm nhận có thể đi vào trạng thái không cảm nhận. Ví dụ, Meera là kiểu người cảm nhận; Chaitanya là kiểu người cảm nhận. Cảm xúc của họ đong đầy đến mức họ không thể chỉ yêu thương một vài người hay một vài thứ. Họ phải yêu cả thế giới. Đây là kiểu của họ. Họ không thể thỏa mãn với tình yêu bị giới hạn. Tình yêu phải là vô hạn; nó phải được lan tỏa đến vô cùng.

Một ngày nọ, Chaitanya đến gặp một thầy giáo. Chaitanya đã giác ngộ bằng chính nỗ lực của mình; ông ấy đã nổi danh khắp Bengal. Ông ấy đến gặp một người thầy của trường phái Vedanta và quỳ xuống cúi đầu chạm chân của người này. Người thầy sững sờ, vì ông rất kính trọng Chaitanya. Ông nói: "Sao ngài lại đến tìm tôi? Ngài muốn gì? Ngài đã tự khai sáng bản thân, tôi không thể dạy ngài bất cứ điều gì". Chaitanya đáp lời: "Bây giờ, tôi muốn đi vào vairagya, trạng thái không gắn bó. Tôi đã sống cả đời bằng cảm nhận và bây giờ tôi muốn chuyển sang trạng thái không cảm nhận. Vì vậy, hãy giúp tôi".

Kiểu người cảm nhận có thể bước vào trạng thái không gắn bó, và Chaitanya đã làm vậy. Ramakrishna là kiểu người cảm nhận, và cuối cùng, ông ấy đã chuyển sang trường phái Vedanta. Ông ấy đã hiến dâng cả đời mình cho Nữ thần Kali, và cuối cùng, ông trở thành đệ tử của Totapuri, một người thầy thuộc trường phái Vedanta và được dẫn dắt vào thế giới của sự không cảm nhận. Nhiều người đã

bày tỏ thắc mắc với Totapuri: "Làm sao thầy có thể khai tâm cho Ramakrishna? Ông ấy là kiểu người cảm nhận! Đối với ông ấy, tình yêu là thứ duy nhất có ý nghĩa. Ông ấy có thể cầu nguyện, có thể tôn thờ, có thể nhảy múa, có thể đi vào trạng thái xuất thần. Ông ấy không thể đi vào trạng thái không gắn bó, ông ấy không thể di chuyển đến cảnh giới bên ngoài cảm xúc".

Nghe xong, Totapuri đáp: "Đó là lý do tại sao ông ấy có thể đến với trạng thái đó, và ta sẽ khai tâm cho ông ấy. Anh không thể; ông ấy thì có thể".

Vì vậy, yếu tố quyết định thứ hai là xem xét liệu bạn có thể chuyển sang trạng thái đối lập hay không. Hãy xem điểm bắt đầu là gì và sau đó, hãy xem tiến trình có đang di chuyển về hướng đối lập hay không. Đó là hai việc bạn cần lưu ý. Bên cạnh đó, hãy không ngừng tìm kiếm bên trong bạn. Trong suốt hai mươi mốt ngày, hãy luôn ghi nhớ hai điều này. Thứ nhất, bạn phản ứng như thế nào trước một tình huống - điểm bắt đầu là gì, hạt giống, sự khởi đầu - và sau đó bạn có thể dễ dàng chuyển sang trạng thái đối lập nào. Đến trạng thái không suy nghĩ? Không cảm nhận? Hay là không hành động? Và trong vòng hai mươi mốt ngày, bạn có thể hiểu mình thuộc kiểu nào - tất nhiên là tôi đang nói tới kiểu nổi trội nhất của bạn.

Hai kiểu còn lại sẽ ở đó như hai cái bóng, bởi vì không có ai chỉ thuần túy thuộc về một kiểu. Chuyện đó là không thể. Cả ba kiểu này đều hiện diện bên trong bạn, nhưng chỉ có một kiểu quan trọng hơn hai kiểu còn lại. Và một khi bạn biết mình thuộc kiểu nào, hành trình của bạn sẽ trở nên rất dễ dàng và suôn sẻ. Khi đó, bạn không lãng phí năng lượng của mình. Khi đó, bạn không tiêu tốn năng

lượng một cách không cần thiết cho những con đường không thuộc về mình.

Nếu không xác định được kiểu của mình, có thể bạn vẫn tiếp tục làm rất nhiều việc và bạn chỉ gây ra sự bối rối, thứ duy nhất bạn tạo ra là sự phân tách. Thậm chí cũng tốt nếu bạn thất bại theo đúng bản chất của mình, bởi vì chính sự thất bại đó sẽ giúp bạn cải thiện. Nhờ nó, bạn sẽ trưởng thành, bạn sẽ hiểu biết, bạn sẽ trở nên vĩ đại hơn. Vì vậy, ngay cả thất bại cũng có ích nếu nó phù hợp với kiểu của bạn.

Hãy tìm hiểu xem bạn là người thuộc kiểu nào, hoặc kiểu nào nổi trội hơn. Sau đó, hãy bắt đầu phát huy đúng với kiểu của mình. Khi bạn làm được như vậy, mọi sự sẽ trở nên dễ dàng.

Ngài có thể cho biết các kỹ thuật hoặc phương pháp thiền phù hợp nhất cho từng kiểu người không? Tôi cảm thấy mình thuộc kiểu “trái tim” hoặc “cảm nhận”, nhưng tôi không chắc.

Trái tim có một cách giao tiếp khác, đó là kiểu giao tiếp năng lượng mà người ta nói rằng nhiều thánh nhân trên thế giới đã sử dụng. Thánh Francis thành Assisi là nhân vật nổi tiếng nhất trong số đó. Giờ đây, kiểu giao tiếp năng lượng đã là một chân lý khoa học; ngày nay, nhiều nhà khoa học trên khắp thế giới nói rằng thực vật có mức độ cảm nhận rất sâu sắc, sâu sắc hơn cả con người, bởi vì cảm nhận của con người bị quấy nhiễu bởi tâm trí, bởi trí tuệ. Con người đã hoàn toàn quên cách cảm nhận; ngay cả khi anh ta nói “Tôi cảm thấy” thì sự thật là anh ta đang nghĩ mình cảm thấy.

Người ta đến gặp tôi và nói: “Chúng tôi đang yêu”. Nếu tôi hỏi ngược lại: “*Có thật* là các bạn đang yêu không?”, họ sẽ nhún vai và

nói: “À, chúng tôi *nghĩ* là chúng tôi đang yêu”. Cảm nhận đó không trực tiếp, nó đến thông qua cái đầu. Và khi cảm nhận đến thông qua cái đầu, nó không rõ ràng. Nó không sôi sục lên từ trái tim.

Nhưng các nhà nghiên cứu khoa học đã phát hiện ra rằng không chỉ chim chóc mà cả cây cối, và không chỉ cây cối mà thậm chí là kim loại đều có độ nhạy cảm. Chúng cảm nhận - và chúng cảm nhận rất nhiều. Chúng truyền đạt những thông điệp mà có thể bạn không nắm bắt được, nhưng giờ đây, các nhà khoa học đã tạo ra các thiết bị có khả năng phát hiện những thông điệp này. Nếu sợ hãi, chúng bắt đầu run rẩy. Có thể bạn không nhìn thấy sự run rẩy đó; nó rất khó nhận thấy. Ngay cả khi trời đứng gió, các thiết bị cũng phát hiện được nhiều cơn run rẩy đang diễn ra bên trong những thân cây. Khi hạnh phúc, chúng ngây ngất; các thiết bị cho thấy những cái cây đó đang trong trạng thái ngất ngây. Có lúc chúng đau đớn, sợ hãi, giận dữ, điên cuồng - giờ đây, đủ loại cảm nhận đều có thể được phát hiện.

Có chuyện gì đó có ảnh hưởng sâu sắc đã xảy ra với con người: một vết thương, một tai nạn. Con người đã mất kết nối với cảm xúc của mình.

Nếu bạn trò chuyện với cây cối, chim chóc, động vật trong một khoảng thời gian đủ dài - và nếu bạn không cảm thấy mình ngớ ngẩn, bởi vì tâm trí sẽ can thiệp và nói với bạn rằng hành động đó thật ngớ ngẩn - nếu bạn không bị cuốn theo tâm trí mà thay vào đó, bạn bỏ qua nó và kết nối trực tiếp với trái tim, khi đó, một nguồn năng lượng cảm xúc dồi dào sẽ được giải phóng trong bạn. Bạn sẽ trở thành một kiểu hiện hữu hoàn toàn mới. Bạn chưa từng biết mọi

sự có thể diễn ra theo cách này. Bạn sẽ trở nên nhạy cảm - nhạy cảm với nỗi đau và với niềm vui.

Đó là lý do tại sao con người đã ngừng cảm nhận: bởi vì khi trở nên nhạy cảm với niềm vui, bạn cũng nhạy cảm với nỗi đau. Càng có khả năng cảm nhận hạnh phúc, bạn càng có khả năng cảm nhận nỗi bất hạnh.

Nỗi sợ đó, nỗi sợ rằng mình có thể trở nên bất hạnh, đã khiến bạn khép kín, đã giúp tâm trí con người tạo ra các rào cản để bạn không thể cảm nhận. Khi bạn không thể cảm nhận, các cánh cửa đều đóng lại. Bạn không thể trở nên bất hạnh và bạn cũng không thể trở nên hạnh phúc.

Nhưng hãy thử cách này; đây là một kiểu cầu nguyện, bởi vì nó từ trái tim đến trái tim. Trước hết, hãy thử với con người - chẳng hạn như với con của bạn, bạn hãy im lặng ngồi cùng nó và để cho bản thân cảm nhận. Đừng đưa tâm trí vào. Hãy ngồi cùng vợ hoặc chồng của bạn, hoặc với bạn bè, trong một căn phòng tối và chỉ nắm tay nhau chứ không làm gì cả, chỉ cố gắng cảm nhận nhau. Ban đầu sẽ gian nan, nhưng dần dần, bạn sẽ có một cơ chế khác hoạt động bên trong mình và bạn sẽ bắt đầu cảm nhận.

Một số người có thể dễ dàng khôi phục con đường cảm nhận của trái tim. Con đường đó không bị hủy hoại bên trong họ. Đối với những người khác, việc này có thể rất khó khăn. Một số người hướng về cơ thể, một số người hướng về trái tim, một số người hướng về tâm trí. Những người hướng về trái tim có thể dễ dàng làm sống lại kiểu cảm nhận này.

Những người có khuynh hướng sống lý trí sẽ rất khó có được cảm nhận. Đối với họ, lời cầu nguyện không tồn tại. Phật Thích Ca

Mâu Ni, Mahavira và các nhà thần bí Kỳ Na giáo sống cùng thời đều là những người hướng về tâm trí. Đó là lý do tại sao họ không dạy về sự cầu nguyện. Họ là những người thông minh, được đào tạo về mặt trí tuệ, logic. Họ phát triển phương pháp thiền định nhưng họ không nói về cầu nguyện. Không có gì giống như cầu nguyện tồn tại trong Kỳ Na giáo; nó không thể tồn tại. Lời cầu nguyện có tồn tại trong đạo Hồi - Mohammed là người hướng về trái tim, ông ấy có đặc điểm khác. Cơ Đốc giáo có lời cầu nguyện - Jesus là người hướng về trái tim. Cầu nguyện cũng tồn tại trong Hindu giáo, nhưng không tồn tại trong Phật giáo hay Kỳ Na giáo. Không có hoạt động cầu nguyện trong những tôn giáo này.

Bên cạnh đó, có những người tập trung vào cơ thể. Họ là những người ủng hộ tiềm ẩn của chủ nghĩa khoái lạc.

Đối với họ, không có cầu nguyện, không có thiền định - chỉ có sự mê đắm trong cơ thể. Đó là con đường hạnh phúc chính yếu của họ, con đường hiện hữu chính yếu của họ.

Vì vậy, nếu bạn là người hướng về trái tim - nếu bạn cảm nhận nhiều hơn suy nghĩ, nếu âm nhạc làm rung động trái tim bạn, nếu thơ ca chạm đến bạn, nếu vẻ đẹp bao quanh bạn và bạn có thể cảm nhận được nó - khi đó, cầu nguyện chính là phương thức dành cho bạn. Bạn hãy bắt đầu trò chuyện với chim chóc và cây cối và bầu trời, việc này sẽ hữu ích. Nhưng đừng biến cuộc trò chuyện thành việc của tâm trí, hãy để nó đi từ trái tim đến trái tim. Hãy kết nối.

Đó là lý do tại sao những người thuộc nhóm cảm nhận nghĩ về Thượng đế như một người cha hay một người thân yêu, một nguồn năng lượng mà họ có kết nối sâu sắc. Những người hướng về lý trí luôn cười nhạo: “Anh đang nói nhảm gì vậy? Thượng đế như cha ư?

Vậy mẹ ở đâu?”. Họ luôn biến chuyện đó thành trò cười bởi vì họ không hiểu được. Đối với họ, Thượng đế là chân lý. Đối với những người hướng về trái tim, Thượng đế là tình yêu. Còn đối với những người tập trung vào cơ thể, thế giới là Thượng đế - tiền bạc, nhà cửa, xe cộ, quyền lực, danh tiếng.

Người hướng về cơ thể cần một cách tiếp cận khác. Trên thực tế, chỉ mới gần đây ở phương Tây, đặc biệt là Mỹ, một loại công việc mới dành cho người hướng về cơ thể đã xuất hiện. Công việc đó dựa trên sự nhạy cảm của cơ thể. Một kiểu tâm linh mới đang được sinh ra.

Trong quá khứ, chúng ta có hai phương pháp tiếp cận tâm linh, đó là thiền định và cầu nguyện. Chưa từng có cách tiếp cận tâm linh nào đi theo hướng cơ thể. Có những người hướng về cơ thể nhưng họ luôn nói rằng không có tôn giáo, bởi vì họ từ chối cầu nguyện, từ chối thiền định. Họ là những người theo chủ nghĩa hưởng lạc, những người theo chủ nghĩa khoái lạc, những người vô thần nói rằng không có Thượng đế, rằng chúng ta chỉ có thân xác này và cuộc đời này là tất cả. Họ chưa bao giờ tạo ra một tôn giáo.

Nhưng giờ đây, một phương pháp tiếp cận mới đã xuất hiện và nó hướng vào phần cốt lõi nhất của cuộc sống. Phương pháp này ngày càng thu hút được những người có khuynh hướng tập trung vào cơ thể, và chuyện này thật tốt đẹp bởi vì những người này cần một cách tiếp cận khác với các nhóm còn lại. Họ cần một phương pháp mà thông qua đó, cơ thể của họ có thể hoạt động với tinh thần tôn giáo. Đối với những người này, Tantra[21] có thể rất hữu ích. Cầu nguyện và thiền định sẽ không hiệu quả. Nhưng chắc chắn phải có một con đường đi từ cơ thể tới cốt lõi sâu thẳm nhất của con người.

Vì vậy, nếu bạn là người hướng về cơ thể, đừng nản lòng; có những cách thức giúp bạn đến với thế giới tâm linh thông qua cơ thể, bởi vì cơ thể cũng thuộc về tự nhiên và sự hiện hữu. Nếu bạn cảm thấy mình thuộc nhóm hướng về trái tim, hãy thử phương pháp cầu nguyện, các phương pháp biểu đạt nghệ thuật. Nếu bạn cảm thấy mình hướng về lý trí, hãy thử thiền.

Ngài đã phát triển những cách thiền mới cho con người thời hiện đại - vậy những cách thiền của ngài sẽ hữu ích cho kiểu người nào?

Các phương pháp thiền của tôi khác nhau theo một cách nào đó. Tôi đã cố gắng đưa ra các phương pháp có thể áp dụng được cho cả ba kiểu người. Phần lớn cơ thể, phần lớn trái tim và phần lớn trí tuệ đều được sử dụng trong các phương pháp của tôi. Cả ba yếu tố được kết hợp với nhau, và chúng phát huy tác dụng khác nhau đối với những kiểu người khác nhau.

Một người hướng về cơ thể sẽ lập tức yêu thích những phương pháp thiền này - nhưng anh ta yêu thích phần vận động trong đó, và anh ta nói khi đến gặp tôi: “Tuyệt vời, những phần vận động thật thú vị, nhưng có những lúc tôi phải đứng im - và khi đó chẳng có gì cả”. Anh ta cảm thấy rất khỏe mạnh nhờ thực hành các bài thiền đó; anh ta cảm thấy kết nối với cơ thể nhiều hơn. Đối với người hướng về trái tim, phần thanh tẩy quan trọng hơn; trái tim được giải phóng, được thoát khỏi các gánh nặng và bắt đầu hoạt động theo một cách mới. Còn đối với kiểu người thứ ba, kiểu người thuộc về trí tuệ, anh

ta yêu thích những phần cuối cùng của bài thiền, khi anh ta chỉ ngồi hoặc đứng im, khi nó trở thành thiền.

Cơ thể, trái tim, tâm trí - tất cả các phương pháp thiền định của tôi đều diễn ra theo cùng một trình tự. Chúng bắt đầu từ cơ thể, đi qua trái tim, chạm đến tâm trí và sau đó, chúng vượt lên trên.

Thông qua cơ thể, bạn kết nối với sự tồn tại. Bạn có thể xuống biển và thỏa thích bơi lội ở đó, nhưng đó chỉ là hoạt động của cơ thể chứ không có cảm nhận, không có suy nghĩ, hoàn toàn chỉ là hoạt động "của cơ thể". Hãy nằm xuống trên bãi biển và để cơ thể cảm nhận bãi cát bên dưới, cảm nhận độ mát của nó, kết cấu của nó.

Chạy bộ là phương pháp thiền dành cho những người có khuynh hướng tập trung vào cơ thể. Tôi mới đọc một quyển sách rất hay, *The Zen of Running* (tạm dịch: Thiền chạy bộ). Tác giả phát hiện ra rằng bằng cách chạy bộ, bạn không cần thiền nữa, thiền sẽ diễn ra trong quá trình chạy bộ. Tác giả hẳn phải là kiểu người hướng về cơ thể. Chưa ai từng nghĩ rằng có thể thiền trong lúc chạy bộ - nhưng tôi biết, bản thân tôi từng yêu thích chạy bộ. Nó thật sự xảy ra. Nếu bạn tiếp tục chạy, nếu bạn chạy nhanh, hoạt động suy nghĩ sẽ dừng lại, bởi vì suy nghĩ không thể tiếp tục khi bạn đang chạy thật nhanh. Để suy nghĩ, bạn cần một chiếc ghế thoải mái; đó là lý do chúng ta gọi các nhà tư tưởng là "các triết gia ghế đệm". Họ ngồi thư giãn trên một chiếc ghế, cơ thể họ hoàn toàn thả lỏng, khi đó, toàn bộ năng lượng của họ tập trung vào tâm trí.

Khi bạn đang chạy, toàn bộ năng lượng của bạn tập trung vào cơ thể, tâm trí không có cơ hội suy nghĩ. Và khi chạy nhanh, hít vào thở ra thật sâu, bạn trở thành chính cơ thể. Đến một lúc nào đó, bạn là cơ thể và không gì khác. Trong khoảnh khắc đó, bạn hòa làm một

với vũ trụ, bởi vì không có sự phân chia. Không khí chảy tràn qua bạn và cơ thể của bạn hòa làm một. Một sự đồng điệu kỳ diệu xảy ra.

Đó là lý do tại sao các hoạt động thi đấu thể thao luôn hấp dẫn mọi người và các vận động viên. Đó là lý do tại sao trẻ em lại rất thích múa, chạy, nhảy: Chúng là cơ thể! Tâm trí của chúng chưa phát triển.

Nếu bạn cảm thấy mình là kiểu người hướng về cơ thể, chạy bộ có thể rất phù hợp với bạn: Hãy chạy khoảng hai, ba cây số mỗi ngày và biến nó thành một bài thiền. Nó sẽ biến đổi bạn hoàn toàn.

Nhưng nếu bạn cảm thấy mình hướng về trái tim, vậy hãy trò chuyện với chim chóc, cố gắng có được mối giao cảm. Hãy quan sát! Hãy chỉ chờ đợi, ngồi im lặng với lòng tin tuyệt đối và hoan nghênh chúng đến với bạn, và chúng sẽ bắt đầu ghé qua. Dần dần, chúng sẽ đậu trên vai bạn. Hãy chào đón chúng. Hãy trò chuyện với cây cối, với những tảng đá, nhưng hãy để đó là một cuộc trò chuyện từ trái tim, đầy cảm xúc. Có khóc, có cười. Nước mắt có thể mang lại cảm giác chân thành hơn lời nói, và nụ cười có thể mang lại cảm giác chân thành hơn lời nói, bởi vì chúng xuất phát từ thâm tâm. Không cần phải nói thành lời, chỉ cần cảm nhận. Ôm lấy thân cây và cảm nhận nó, như thể bạn bắt đầu hòa làm một với nó. Và sớm thôi, bạn sẽ cảm nhận nhựa cây không chỉ chảy trong thân cây, nó đã bắt đầu chảy trong bạn. Trái tim của bạn không chỉ đập trong bạn; có một sự hòa nhịp đến từ sâu trong thân cây. Bạn phải làm để cảm nhận.

Còn nếu bạn là kiểu người thứ ba, vậy thiền sẽ dành cho bạn. Chạy bộ sẽ không giúp ích gì. Bạn sẽ phải ngồi im giống như Phật,

chỉ ngồi và không làm gì. Ngồi tĩnh tại đến mức ngay cả việc suy nghĩ cũng trông như một hoạt động và bạn dừng nó lại. Trong vài ngày, các ý nghĩ sẽ tiếp tục xuất hiện, nhưng nếu bạn tiếp tục ngồi, chỉ quan sát chúng, không phán xét, không ủng hộ hay phản đối, chúng sẽ không đến nữa. Dần dần, suy nghĩ sẽ dừng lại, các khoảng trống xuất hiện, các khoảng lặng sẽ xảy ra. Trong những khoảng lặng này, bạn sẽ thấy bản thể của mình được hé lộ.

Bạn có thể nhìn thấy sự hé lộ này thông qua cơ thể, thông qua trái tim hoặc thông qua cái đầu. Mọi khả năng đều có thể xảy ra bởi vì bản thể của bạn ở trong cả ba, nhưng cũng vượt lên trên chúng.

Quan sát đám mây

Người quan sát và đối tượng được quan sát

Đừng phán xét, bởi vì ngay khi bắt đầu phán xét, bạn sẽ quên quan sát. Lý do là vì khi bạn bắt đầu phán xét - “Đây là một ý nghĩ tốt đẹp” - bạn cũng không quan sát trong chừng đó thời gian. Bạn bắt đầu suy nghĩ, bạn bị cuốn vào. Bạn không thể duy trì khoảng cách, đứng bên lề đường và chỉ quan sát xe cộ qua lại.

Đừng khen ngợi, đánh giá, lên án để rồi trở thành người bị cuốn vào trong tâm trí; không nên có bất kỳ thái độ nào về những ý nghĩ đang trôi qua trong tâm trí của bạn. Bạn nên quan sát các ý nghĩ như thể chúng là những đám mây đang bay qua bầu trời. Bạn không đánh giá những đám mây đó - bạn không nói đám mây đen này thật xấu xa, đám mây trắng kia trông như nhà hiền triết. Mây là mây, chúng không tốt cũng không xấu.

Ý nghĩ cũng vậy - nó chỉ là một con sóng nhỏ di chuyển qua tâm trí của bạn. Hãy quan sát mà không phán xét, và bạn sẽ nhận được một bất ngờ lớn. Khi quá trình quan sát của bạn diễn ra ổn định, các ý nghĩ sẽ ít dần đi. Sự phân chia tỷ lệ vẫn như cũ; nếu bạn tập trung 50% vào quan sát thì 50% ý nghĩ của bạn sẽ biến mất. Nếu bạn dành cho sự quan sát 60% thì 40% ý nghĩ của bạn vẫn còn đó. Khi bạn là người quan sát ở mức 99%, thỉnh thoảng một ý nghĩ đơn lẻ mới xuất hiện - chỉ 1% đang băng qua con đường tâm trí, giao thông đã thông thoáng. Sự ùn tắc giờ cao điểm không còn nữa.

Khi bạn 100% không phán xét, chỉ thuần túy là người chứng kiến, điều đó có nghĩa là bạn đã trở thành một tấm gương - bởi vì tấm gương không bao giờ phán xét. Một người phụ nữ xấu nhìn vào gương, tấm gương không phán xét gì. Một người phụ nữ xinh đẹp nhìn vào gương, tấm gương cũng không có gì khác biệt. Không ai nhìn vào gương, và tấm gương vẫn thuần túy là tấm gương như khi có người soi mình trong đó. Tấm gương không xáo động cho dù có hay không có sự phản chiếu.

Quá trình quan sát trở thành một tấm gương. Đây là một thành tựu lớn trong thiền định. Khi làm được việc đó, bạn đã đi được nửa chặng đường, và đó là chặng gian nan nhất. Bây giờ, bạn đã biết bí quyết, và bạn có thể áp dụng cùng một bí quyết đó cho các đối tượng khác nhau.

Từ ý nghĩ, bạn phải chuyển sang các trải nghiệm tinh tế hơn về cảm xúc, tình cảm, tâm trạng. Bạn đi từ tâm trí đến trái tim, với cùng một điều kiện: không phán xét, chỉ chứng kiến. Và bạn sẽ bất ngờ khi thấy hầu hết các cảm xúc, tình cảm, tâm trạng đang chiếm hữu bạn bắt đầu tan biến.

Giờ đây, khi cảm thấy buồn, bạn sẽ thật sự buồn, bạn bị nỗi buồn chiếm hữu. Khi bạn cảm thấy tức giận, cơn giận đó không chỉ chiếm một phần. Bạn trở nên đầy tức giận; từng thớ thịt trong bạn đang rung lên vì giận.

Khi quan sát trái tim, bạn sẽ trải nghiệm việc giờ đây không còn gì chiếm hữu bạn. Nỗi buồn đến và đi, bạn không trở thành nỗi buồn; niềm vui đến rồi đi, bạn cũng không trở thành niềm vui. Bất cứ thứ gì len lỏi vào các tầng sâu hơn trong trái tim bạn cũng không hề ảnh hưởng tới bạn. Lần đầu tiên, bạn được trải nghiệm khả năng

làm chủ. Bạn không còn là một nô lệ bị thao túng phải làm thế này, đi thế kia, khi mà bất kỳ cảm xúc, cảm nhận, hay bất kỳ ai cũng có thể làm phiền bạn vì bất kỳ việc nhỏ nhặt nào.

Ngài nói về việc quan sát những đám mây tâm trạng lướt qua, nhưng ngài cũng nói về trải nghiệm toàn vẹn, hoàn toàn nhập tâm vào những việc đang diễn ra. Tôi thích quan sát những đám mây của tâm trạng giận dữ, buồn bã, ghen tuông… Nhưng khi những tâm trạng như hạnh phúc và niềm vui xuất hiện, tôi muốn được đồng nhất với chúng, hoàn toàn đắm chìm trong chúng và thể hiện chúng. Tôi nên quan sát mọi tâm trạng hay nên đắm chìm hoàn toàn trong mỗi tâm trạng? Tôi không thể kết hợp hai khuynh hướng này với nhau. Xin ngài cho ý kiến?

Không ai có thể kết hợp hai việc đó lại với nhau. Bạn sẽ phải chọn một trong hai. Đề nghị của tôi là hãy quan sát mọi thứ ở một khoảng cách như nhau, với thái độ tách biệt như nhau. Buồn bã, giận dữ, ghen tuông, hạnh phúc, vui vẻ, yêu thương - hãy duy trì sự tách biệt với tất cả các tâm trạng, và chỉ cần tập trung hoàn toàn vào việc quan sát.

Sự quan sát của bạn phải trọn vẹn. Bạn có thể được đồng nhất với sự quan sát bởi vì đó là bản chất tự nhiên của bạn, đó là con người của bạn. Không có chuyện tách mình ra khỏi sự quan sát; ngay cả khi cố gắng làm vậy thì bạn cũng không thể thành công. Bản chất tự nhiên của bạn chỉ đơn giản là người chứng kiến. Một đặc điểm nhận thức duy nhất tạo nên toàn bộ bản thể của bạn. Vì vậy, hãy quan sát mọi thứ như thể nó là một đám mây đang lướt qua.

Tôi hiểu chỗ khó của bạn. Bạn muốn được đồng nhất với tình yêu, bạn muốn được đồng nhất với hạnh phúc và không đồng nhất với nỗi buồn. Bạn không muốn bị đồng nhất với sự đau khổ. Nhưng sự hiện hữu không cho phép kiểu lựa chọn này tồn tại. Nếu thật sự muốn vượt lên khỏi tâm trí và tất cả những trải nghiệm thuộc về tâm trí - niềm vui và nỗi buồn, giận dữ và bình yên, yêu và ghét; nếu muốn vượt lên khỏi tất cả những cặp đối ngẫu này - bạn phải quan sát chúng một cách bình đẳng, bạn không thể lựa chọn. Nếu lựa chọn, bạn sẽ không thể quan sát ngay cả những thứ mà mình muốn quan sát. Vì vậy, việc quan trọng cần được ưu tiên trước, hãy chỉ là người quan sát.

Ban đầu, sẽ hơi khó khi quan sát những thứ quá ngọt ngào, quá đẹp đẽ… bởi vì việc quan sát khiến bạn xa cách với những trải nghiệm đang trôi qua như một đám mây.

Bạn không thể bám vào chúng. Cho đến lúc này, đó là việc mà bạn đã và đang làm: bạn bám vào những thứ bạn cho là tốt đẹp và cố gắng rời xa những thứ bạn cho là xấu xí và đau khổ. Nhưng khi làm vậy, bạn chỉ tạo ra một mớ hỗn độn. Bạn đã không thành công.

Cách tốt nhất là trở thành một người quan sát thuần túy. Nếu bạn thấy cách này khó, có một giải pháp thay thế dành cho bạn. Nhưng giải pháp thay thế đó còn khó hơn, nhiều thử thách hơn - đó là đồng nhất bản thân với từng đám mây bay qua. Nếu có đau khổ, hãy trở nên hoàn toàn đau khổ. Khi đó, đừng kìm hãm bất cứ điều gì, hãy đi với nó đến cùng. Nếu bạn tức giận, hãy tức giận và làm mọi điều ngu ngốc mà cơn giận gợi ý cho bạn. Nếu một vài đám mây điên rồ trôi qua, hãy điên rồ. Nhưng đừng bỏ lỡ bất cứ điều gì.

Bất cứ điều gì đến với bạn, hãy sống trọn với nó trong khoảnh khắc đó, và đến lúc trôi qua thì nó sẽ trôi qua.

Con đường này cũng sẽ giải phóng bạn, nhưng nó là con đường nhiều chông gai hơn. Nếu muốn thử một trải nghiệm thật sự nguy hiểm, bạn có thể đồng nhất bản thân với mọi thứ. Khi đó, đừng phân biệt gì cả - thật tốt khi được đồng nhất với thứ này và thật tệ khi bị đồng nhất với thứ kia. Khi đó, không có câu hỏi nào nảy sinh: hãy chỉ đồng nhất bản thân mà không có bất kỳ sự phân biệt nào, và trong vòng một tuần, mọi sự sẽ kết thúc. Chỉ một tuần là đủ, bởi vì có quá nhiều thứ lướt qua. Bạn sẽ rất mệt mỏi, rất kiệt sức. Nếu bạn sống sót, chúng ta sẽ gặp lại nhau… còn nếu bạn không sống sót, xin tạm biệt!

Nhưng đây là con đường nguy hiểm. Tôi chưa từng nghe nói có ai sống sót. Và bạn biết rất rõ những điều gì xuất hiện trong tâm trí bạn. Đôi khi, bạn cảm thấy muốn sủa - vậy thì cứ sủa, sủa như một chú chó, và thế giới muốn nghĩ gì thì cứ để cho họ nghĩ. Bạn đã chọn con đường của mình, bạn sẽ được tự do… có lẽ là hoàn toàn tự do; sự giác ngộ và tự do thoát khỏi cơ thể sẽ đến cùng nhau! Nhưng việc này hơi nguy hiểm.

Mọi người có thể cố ngăn cản bạn, bởi vì không ai biết điều gì xuất hiện trong tâm trí bạn. Những người thân thiết với bạn - bạn bè, gia đình, vợ của bạn, chồng của bạn - có thể sẽ cố ngăn cản bạn. Có nhiều người trên khắp thế giới đã bị gia đình đưa vào nhà thương điên vì cho rằng đó là cách duy nhất để bảo vệ họ. Và chuyện này xảy ra khắp nơi.

Trong gia đình giàu có nhất ở làng tôi có một người đã bị xích dưới tầng hầm cả đời. Mọi người đều biết có chuyện gì đó đã xảy ra

với ông ấy bởi vì ông ấy bỗng dưng biến mất. Nhưng nhiều năm trôi qua và dần dần, chuyện chìm vào quên lãng. Tôi chỉ tình cờ biết được chuyện này vì một trong những học trò của tôi là con trai của người bị xích. Chúng tôi là người cùng làng nên cậu ấy thường đến gặp tôi, và một ngày nọ, tôi hỏi về chuyện đó. Tôi nói: "Ta chưa từng gặp cha của con".

Nghe vậy, cậu học trò buồn bã trả lời: "Con không thể dối thầy, nhưng việc xảy ra với cha con thật sự khiến con rất muộn phiền. Bởi vì gia đình con là gia tộc giàu có nhất làng, họ không muốn ai biết việc đang làm gì cha con. Họ đánh ông ấy; họ nhốt ông ấy dưới tầng hầm giống như nhốt một con thú hoang. Ông ấy kêu khóc, la hét, nhưng không ai nghe, không ai đến gần ông ấy. Thức ăn được ném xuống từ nắp hầm. Mọi thứ ông ấy cần đều được ném từ trên xuống; không ai muốn nhìn ông ấy".

"Nhưng ông ấy đã làm gì để phải bị đối xử như vậy?", tôi hỏi.

Cậu ấy đáp: "Không có gì đặc biệt, cha chỉ bị điên. Ông ấy từng làm những việc bất thường". Ví dụ, ông ấy có thể trần truồng đi ra chợ. Nhưng không có tổn hại nào cả… ông ấy không làm hại ai, ông ấy chỉ trần truồng đi ra chợ, nhưng như thế là đủ để gia đình phải nhốt ông ấy lại. Và họ khiến ông ấy ngày càng điên loạn hơn. Cách này không giúp được gì, nó không phải là giải pháp, nó không phải là phương pháp điều trị.

Vì vậy, nếu bạn đồng nhất bản thân với tất cả những ý nghĩ của bạn thì trước khi thực hiện, bạn nên nghĩ xem mọi người sẽ nghĩ sao về chuyện đó và họ sẽ đối xử với bạn như thế nào - mặc dù bạn có thể thoát khỏi toàn bộ những cảm xúc đó nếu bạn đồng nhất bản thân với tất cả chúng mà không đưa ra bất kỳ sự lựa chọn nào.

Hoặc là bạn đồng nhất một cách không chọn lựa, hoặc là bạn không đồng nhất một cách không chọn lựa. Điều thật sự có ý nghĩa chính là sự không chọn lựa. Nhưng nếu áp dụng cách đầu tiên, bạn sẽ an toàn hơn. Hãy là một người quan sát không chọn lựa. Đừng chọn điều tốt và đừng vứt bỏ điều xấu. Không có gì tốt, không có gì xấu; chỉ có sự quan sát là tốt và sự không quan sát là xấu.

Một bà nội trợ nói: "Bác sĩ, tôi đến gặp ông để hỏi về chồng tôi. Chúng tôi đã kết hôn hơn hai mươi lăm năm. Anh ấy là một người chồng tốt, vui vẻ, biết hài lòng và rất hết lòng với tôi, nhưng kể từ khi đến đây khám bệnh đau đầu, anh ấy đã trở thành một người đàn ông khác. Bây giờ anh ấy không bao giờ về nhà vào ban đêm, anh ấy không đưa tôi đi chơi nữa, anh ấy không mua cho tôi món quà nào và cũng không cho tôi tiền. Thậm chí anh ấy còn không nhìn tôi. Cách điều trị của ông dường như đã làm thay đổi toàn bộ tính cách của anh ấy".

"Điều trị gì chứ?", bác sĩ nói. "Tôi chỉ kê đơn để ông ấy đi mua một cặp mắt kính mà thôi."

Ngay cả một cặp mắt kính cũng có thể tạo ra sự thay đổi đáng kể trong tính cách của bạn, trong cách ứng xử của bạn. Và đây không phải là một vấn đề nhỏ như một cặp mắt kính. Nếu bắt đầu đồng nhất bản thân với mọi thứ, bạn sẽ gặp khó khăn từ mọi phía. Tốt hơn là hãy chọn con đường an toàn hơn; tất cả những người thức tỉnh đều đã chọn con đường đó. Đó là con đường đúng đắn nhất.

Đôi khi, sau những khoảnh khắc thấu tỏ và thông suốt, tôi cảm thấy những cảm giác quen thuộc như bạo lực, ghen tuông, tức giận… quay trở lại và thậm chí còn trở nên mãnh liệt hơn trước,

như thể chúng chỉ chực chờ để trở lại. Ngài có thể nói gì về chuyện này không?

Tôi có thể nói gì đó, nhưng những cảm giác bạo lực, ghen tuông và giận dữ đó sẽ vẫn chực chờ để quay lại. Chúng sẽ không biến mất chỉ vì tôi nói điều gì đó - bởi vì bạn đang vô thức nuôi dưỡng chúng. Bạn không nhận ra rằng mong muốn được thoát khỏi chúng của bạn rất hời hợt.

Bạn không làm những việc mà tôi đã liên tục nhấn mạnh; bạn chỉ đang làm điều ngược lại. Bạn đang chiến đấu với bóng tối chứ không phải đang thắp lên ánh sáng. Bạn có thể tiếp tục chiến đấu với bóng tối bao lâu tùy thích, nhưng bạn sẽ không thể chiến thắng. Điều đó không có nghĩa là bạn yếu hơn bóng tối, nó chỉ đơn giản là những việc bạn đang làm không hề ảnh hưởng đến bóng tối.

Bóng tối chỉ là sự thiếu vắng, bạn không thể trực tiếp tác động đến nó. Bạn chỉ cần mang ánh sáng vào. Không phải khi bạn mang ánh sáng vào thì bóng tối sẽ bỏ chạy ra khỏi cửa. Bóng tối là sự thiếu vắng; bạn mang ánh sáng đến và không còn sự thiếu vắng nữa. Bóng tối không di chuyển, nó không có sự tồn tại của riêng nó.

Tôi sẽ đọc lại câu hỏi của bạn: “Đôi khi, sau những khoảnh khắc thấu tỏ và thông suốt, tôi cảm thấy những cảm giác quen thuộc như bạo lực, ghen tuông, tức giận… quay trở lại và thậm chí còn trở nên mãnh liệt hơn trước, như thể chúng chỉ chực chờ để trở lại”.

Sự thấu tỏ và thông suốt của bạn chỉ là nhất thời. Nếu bạn thắp sáng ngọn nến trong một lúc và sau đó thổi tắt nó đi, bóng tối sẽ quay lại - không phải bóng tối đang chực chờ đâu đó, mà chính bạn

đã tạo ra sự thiếu vắng ánh sáng một lần nữa. Ngọn đuốc ý thức của bạn phải cháy liên tục; khi đó sẽ không còn bóng tối.

Những cảm giác mà bạn cho là rất nguy hiểm gần như là những cảm giác yếu ớt. Bạo lực xuất hiện vì bạn chưa phát triển tiềm năng yêu thương của mình; đó là sự thiếu vắng tình yêu. Và con người tiếp tục làm những việc ngu ngốc. Họ cố gắng trở thành người không bạo lực bằng cách kìm nén bạo lực, họ nỗ lực rất nhiều để trở nên phi bạo lực. Nhưng không ai cần phải trở nên phi bạo lực. Bạn đang đi sai hướng. Bạo lực là thứ tiêu cực, và bạn đang cố gắng tiêu diệt bạo lực để trở nên phi bạo lực. Tôi sẽ nói bạn hãy quên bạo lực đi. Đó là sự thiếu vắng tình yêu - hãy yêu thương nhiều hơn. Toàn bộ năng lượng mà bạn đang dồn vào việc kìm nén bạo lực và trở nên phi bạo lực đó, hãy rót nó vào tình yêu.

Thật đáng tiếc khi cả Mahavira lẫn Phật Thích Ca Mâu Ni đều sử dụng từ phi bạo lực. Tôi có thể hiểu được khó khăn của họ. Khó khăn của họ là khi họ nói “yêu”, mọi người sẽ hiểu đó là tình yêu theo nghĩa sinh học; để tránh sự hiểu lầm đó, họ đã sử dụng một cụm từ tiêu cực, đó là “phi bạo lực”. Nhưng cụm từ đó lại ủng hộ cho ý nghĩ rằng bạo lực là tích cực và phi bạo lực là tiêu cực. Trên thực tế, bạo lực là tiêu cực và tình yêu là tích cực. Nhưng họ sợ dùng từ “yêu”, và bởi vì sợ từ “yêu” có thể tạo ra ý nghĩ về tình yêu thường thấy trong tâm trí của mọi người, nên họ sử dụng một từ không thích hợp: phi bạo lực. Và trong suốt hai mươi lăm thế kỷ, người ta đã thực hành sự phi bạo lực đó. Nhưng bạn sẽ nhận ra rằng hầu hết những người này đều bị co lại và chết. Trí thông minh của họ dường như chưa nở rộ, ý thức của họ dường như chưa đơm hoa kết trái.

Chỉ một sai lầm trong việc dùng từ đã gây ra hai mươi lăm thế kỷ tra tấn đau đớn cho hàng ngàn người.

Tôi muốn bạn biết tình yêu là tích cực, và tình yêu không chỉ có nghĩa là tình yêu về mặt sinh học. Bạn cũng hiểu điều đó: bạn yêu mẹ của mình, bạn yêu anh chị em của mình, bạn yêu bạn bè của mình, và tình yêu đó không liên quan gì đến sinh học. Đó là những trải nghiệm bình thường của tình yêu phi sinh học. Bạn yêu hoa hồng; chuyện đó có liên quan gì đến sinh học không? Bạn yêu một vầng trăng đẹp, bạn yêu âm nhạc, bạn yêu thơ ca, bạn yêu điêu khắc; chuyện đó có liên quan gì đến sinh học không? Tôi đang lấy ví dụ từ cuộc sống đời thường, chỉ để cho bạn thấy tình yêu có rất nhiều phương diện.

Vì vậy, thay vì chỉ có những khoảnh khắc thấu tỏ và thông suốt, hãy yêu thương nhiều hơn - yêu cây cối, yêu hoa lá, yêu âm nhạc, yêu con người. Hãy để đủ loại tình yêu làm phong phú cuộc sống của bạn và bạo lực sẽ biến mất. Một người yêu thương không thể làm tổn thương bất kỳ ai. Tình yêu không thể làm tổn thương và không thể trở nên bạo lực.

Những cảm giác bạo lực này sẽ không biến mất, trừ khi năng lượng của chúng được chuyển hóa thành tình yêu. Và tình yêu đích thực không biết gì về ghen tuông. Tình yêu nào kéo theo sự ghen tuông thì chắc chắn không phải là tình yêu đích thực, mà là bản năng sinh học.

Bạn càng di chuyển lên cao - từ cơ thể đến tâm trí, từ trái tim đến sự hiện hữu - tất cả những cảm giác thô ráp này sẽ biến mất. Tình yêu giữa sự hiện hữu này và sự hiện hữu khác sẽ không có ghen tuông.

Làm thế nào để tìm thấy tình yêu như vậy?

Nó là ánh sáng tỏa ra từ sự im lặng của bạn, sự bình yên của bạn, hạnh phúc nội tại của bạn, phúc lành của bạn. Bạn hạnh phúc đến mức muốn chia sẻ nó; sự chia sẻ đó chính là tình yêu. Tình yêu không phải là kẻ ăn xin. Nó chưa bao giờ nói "Hãy cho tôi tình yêu". Tình yêu luôn là vị hoàng đế, nó chỉ biết cho đi. Nó chưa bao giờ hình dung hay mong đợi bất kỳ sự đền đáp nào.

Hãy thiền định nhiều hơn, hãy trở nên ý thức hơn về sự hiện hữu của bạn. Hãy để thế giới nội tâm của bạn tĩnh lặng hơn, và tình yêu sẽ chảy tràn trong bạn.

Mọi người đều gặp phải những vấn đề này. Các vấn đề của họ khác nhau - bạo lực, ghen tuông, đau khổ, lo lắng - nhưng liều thuốc cho tất cả chỉ có một, và đó là thiền.

Và tôi muốn bạn nhớ rằng từ *thuốc* (medicine) và *thiền* (meditation) có cùng nguồn gốc. *Thuốc* là thứ gì đó có thể chữa lành cơ thể của bạn, còn *thiền* là thứ có thể chữa lành tâm hồn của bạn. Thiền được gọi là *thiền* chỉ bởi vì nó là một loại thuốc chữa lành những căn bệnh nằm trong phần cốt lõi của bạn.

Một người đàn ông bán sáp mỡ Vaseline đã đi đến nhiều ngôi nhà trong thành phố để tặng một số mẫu dùng thử và đề nghị mọi người hãy thử xem có thể sử dụng sản phẩm tuyệt vời này vào việc gì. Một tuần sau, anh ta quay lại để gặp những người đó và hỏi xem họ đã dùng Vaseline để làm gì.

Người đàn ông ở ngôi nhà thứ nhất là một quý ông thành thị giàu có, ông ấy trả lời: "Tôi đã dùng nó để chữa vết thương. Bất cứ khi nào các con của tôi bị trầy cùi chỏ hay xước đầu gối, tôi sẽ bôi Vaseline cho chúng".

Người đàn ông ở ngôi nhà thứ hai đáp: “Tôi đã dùng nó cho máy móc, chẳng hạn như bôi trơn các ổ trục của xe đạp và máy cắt cỏ”.

Người đàn ông ở ngôi nhà thứ ba - một người lao động có dáng vẻ nhếch nhác - đáp: “Tôi đã dùng nó cho chuyện tình dục”.

Người bán hàng kinh ngạc hỏi lại: “Ý ông là sao?”.

“À, tôi bôi thật nhiều sáp mỡ này lên nắm cửa phòng ngủ để bọn trẻ không thể mở cửa vào được!”

Bạn có thể trao cho mọi người cùng một thứ và họ sẽ tìm ra những cách sử dụng khác nhau, tùy theo vô thức của mỗi người. Nhưng nếu có ý thức, họ sẽ chỉ tìm thấy một công dụng.

Một nhà truyền giáo Cơ Đốc tại Nhật Bản đã cầm theo quyển Tân Ước đến gặp thiền sư vĩ đại Nan-In. Ông ấy tin rằng khi nghe những lời rao giảng tuyệt vời của Jesus, đặc biệt là “Bài giảng trên núi”, Nan-In sẽ cải đạo sang Cơ Đốc giáo.

Nhà truyền giáo được chào đón nồng nhiệt, và ông ấy nói: “Tôi đến đây cùng với quyển kinh thánh của mình và tôi muốn đọc vài câu trong đó… biết đâu chúng sẽ thay đổi cả cuộc đời của ông”.

Nan-In đáp: “Ông đến hơi trễ rồi, bởi vì tôi đã thay đổi hoàn toàn, sự biến đổi đã xảy ra. Nhưng dù sao thì ông cũng đã đi một quãng đường dài để đến đây, nên hãy đọc cho tôi nghe vài câu đi”.

Thế là nhà truyền giáo bắt đầu đọc, và chỉ sau hai hay ba câu, Nan-In nói: “Đủ rồi. Ai viết những dòng này sẽ trở thành Phật trong một kiếp sống nào đó ở tương lai”.

Nhà truyền giáo bị sốc: Người này đang nói “Người đàn ông có tiềm năng, ông ấy sẽ thành Phật”?! Ông ấy nói với Nan-In: “Nhưng ông ấy là con trai duy nhất của Đức Chúa Trời!”.

Nan-In cười lớn: “Đó chính là vấn đề. Đó là thứ ngăn ông ấy trở thành Phật. Nếu không từ bỏ những ý nghĩ vô nghĩa đó, ông ấy sẽ không phát huy trọn vẹn tiềm năng của mình. Ông ấy có những ý nghĩ đẹp đẽ nhưng cùng với chúng, ông ấy cũng có một số ý nghĩ ngu ngốc. Không có Đức Chúa Trời nào cả, vậy nên vấn đề ‘là con trai duy nhất của Đức Chúa Trời’ đó không nảy sinh. Nhưng đừng lo, trong kiếp sống tương lai nào đó, ông ấy sẽ buông bỏ những ý nghĩ đó. Ông ấy có vẻ là người thông minh và đã chịu đủ nỗi khổ do những ý nghĩ ngu ngốc của mình gây ra rồi. Ông ấy bị đóng đinh trên thập tự giá; hình phạt đó là đủ. Nhưng ông không nên bám vào những thông điệp ngu ngốc trong các lời rao giảng của ông ấy”.

Nhà truyền giáo nói: “Nhưng nền tảng của tôn giáo chúng tôi là Jesus là đứa con duy nhất của Đức Chúa Trời, là có một Đức Chúa Trời đã tạo ra thế giới và Jesus được sinh ra bởi một trinh nữ”.

Nan-In lại cười: “Ông bạn tội nghiệp này, nếu có thể vứt bỏ những điều tưởng tượng nhỏ nhặt này, hẳn ông ấy đã thành Phật. Nếu ông tìm thấy người này, hãy mang ông ấy đến đây, tôi sẽ nói cho ông ấy hiểu. Không cần phải đóng đinh ông ấy; tất cả những gì ông ấy cần là ai đó có thể dẫn dắt ông ấy đến với những bí ẩn của thiền định”.

Thiền có lẽ là giải pháp chính cho mọi vấn đề của chúng ta. Việc chiến đấu với từng vấn đề riêng lẻ khiến bạn phải trả giá bằng sinh mạng của mình mà vẫn không thoát khỏi sự kìm kẹp của chúng. Chúng sẽ quanh quẩn ở một góc nào đó, chờ đợi thời cơ tấn công - và lẽ tất nhiên, nếu phải chờ đợi lâu thì chúng sẽ trả thù nặng tay nhất có thể.

Thiền không trực tiếp tác động tới sự bạo lực của bạn, sự ghen tuông của bạn, lòng căm ghét của bạn. Nó chỉ đơn giản là mang ánh sáng vào ngôi nhà của bạn, và bóng tối biến mất.

Tôi thấy mình có thể thỉnh thoảng quan sát cơn giận, sự tổn thương, thất vọng; nhưng tiếng cười luôn đến trước khi tôi kịp nhận ra và có thể quan sát nó. Ngài có thể chia sẻ thêm về sự chứng kiến ở khía cạnh này không?

Theo một cách nào đó, tiếng cười rất độc đáo. Cơn giận, nỗi thất vọng, sự bất an và nỗi buồn đều tiêu cực và chúng không bao giờ toàn vẹn. Bạn không thể hoàn toàn buồn - không thể nào. Mọi cảm xúc tiêu cực đều không thể toàn vẹn bởi vì nó tiêu cực. Tính toàn vẹn cần sự tích cực. Tiếng cười là một hiện tượng tích cực, và đó là lý do tại sao nó độc đáo. Có hai lý do khiến chúng ta hơi khó ý thức được tiếng cười. Thứ nhất, nó đến đột ngột. Trên thực tế, bạn chỉ nhận thức được nó khi nó đến. Trừ khi bạn được sinh ra ở Anh… ở đó, tiếng cười không bao giờ đến đột ngột. Người ta nói rằng nếu bạn kể một câu chuyện đùa với một người Anh, anh ta sẽ cười hai lần - lần thứ nhất chỉ là phép lịch sự. Anh ta không hiểu tại sao mình cười, nhưng bởi vì bạn đã kể một câu chuyện đùa và kỳ vọng anh ta cười, anh ta không muốn làm tổn thương bạn nên anh ta cười. Và sau đó, vào nửa đêm, khi đã hiểu được câu chuyện… anh ta mới thật sự cười.

Các chủng tộc khác nhau sẽ hành xử theo cách khác nhau. Người Đức chỉ cười một lần, khi họ thấy mọi người đang cười. Họ cười để không bị bỏ rơi, bởi vì nếu không, mọi người sẽ nghĩ là họ không hiểu câu chuyện. Và họ cũng sẽ không hỏi ai về ý nghĩa của nó, bởi vì điều đó càng khiến họ trông thiếu hiểu biết. Một người đàn ông Đức đã ở bên tôi nhiều năm, nhưng mỗi ngày ông ấy đều sẽ hỏi ai đó: “Vấn đề là gì? Tại sao mọi người lại cười?” - và ông ấy cũng cười, chỉ là để không bị lạc lõng, nhưng ông ấy không bao giờ có thể

hiểu được một câu chuyện đùa. Người Đức quá nghiêm túc và chính sự nghiêm túc đó khiến họ không thể hiểu được câu chuyện.

Nếu bạn kể chuyện cười với người Do Thái, anh ta sẽ không cười, nhưng anh ta sẽ nói: “Câu chuyện này xưa rồi, với lại bạn kể sai hết rồi”. Họ là những người rành về chuyện đùa nhất. Hiếm có câu chuyện cười nào không có nguồn gốc từ Do Thái. Vì vậy, đừng bao giờ kể chuyện cười với một người Do Thái, bởi vì chắc chắn anh ta sẽ nói với bạn: “Chuyện đó xưa lắm rồi, đừng bắt tôi phải nghe nữa. Vả lại, bạn kể sai hết rồi. Trước tiên, hãy học cách kể chuyện cười; đó là một nghệ thuật”. Nhưng anh ta sẽ không cười.

Tiếng cười đến tự nhiên như sấm: rất đột ngột. Đó là cơ chế của một câu chuyện cười, của bất kỳ câu chuyện cười đơn giản nào. Tại sao nó khiến mọi người cười? Khía cạnh tâm lý của nó là gì? Nó tích lũy một năng lượng nhất định nào đó trong bạn; tâm trí của bạn bắt đầu nghĩ theo một cách nhất định nào đó khi bạn lắng nghe câu chuyện, và bạn rất hào hứng muốn biết đoạn kết của nó, cách nó khép lại. Bạn bắt đầu mong đợi một cái kết logic - bởi vì tâm trí không thể nghĩ đến thứ gì khác ngoài logic - mà chuyện cười thì không logic. Vì vậy, khi câu chuyện kết thúc, kết thúc đó quá phi logic và quá nực cười, nhưng cũng thật phù hợp… năng lượng mà bạn đang kìm giữ để chờ đợi đoạn kết bỗng bật ra thành tiếng cười. Bất kể câu chuyện cười là đặc sắc hay bình thường, diễn biến tâm lý vẫn như vậy.

Một cô giáo trong một trường dòng nhỏ có một bức tượng đẹp và cô ấy sẽ lấy nó làm phần thưởng cho học sinh nào trả lời đúng câu hỏi. Sau một giờ giảng dạy, cô ấy sắp đưa ra một câu hỏi, và bất kỳ học sinh nào trả lời đúng sẽ có được bức tượng.

Trong suốt một giờ đồng hồ, cô giáo đã kể cho các học sinh về Chúa Jesus, kể những câu chuyện về ngài, triết lý của ngài, tín ngưỡng của ngài, việc ngài bị đóng đinh trên thập tự giá cũng như về việc ngài có lượng tín đồ đông đảo nhất thế giới; mọi thứ đều được cô đọng trong một giờ giảng dạy đó. Sau cùng, cô ấy hỏi: "Hãy cho cô biết ai là người đàn ông vĩ đại nhất thế giới?".

Một cậu học sinh người Mỹ đứng lên đáp: "Abraham Lincoln ạ".

Cô giáo nói: "Câu trả lời hay đấy, nhưng chưa đúng".

Một cô bé đến từ Ấn Độ giơ tay lên khi cô giáo hỏi lại: "Ai là người đàn ông vĩ đại nhất thế giới?". Cô gái trả lời: "Mahatma Gandhi ạ". Giáo viên cảm thấy rất thất vọng. Cô ấy đã nỗ lực cả giờ đồng hồ! Cô ấy đáp: "Ông ấy cũng vĩ đại đấy, nhưng vẫn chưa đủ".

Sau đó, một cậu bé rất nhỏ con bắt đầu vẫy tay điên cuồng. Cô giáo nói: "Nào, em hãy cho cô biết ai là người đàn ông vĩ đại nhất thế giới".

Cậu bé đáp: "Không có gì phải nghi ngờ… Chúa Jesus ạ".

Cô giáo cảm thấy hơi khó hiểu vì cậu bé là người Do Thái. Cậu bé thắng được phần thưởng, và khi các học sinh khác đã ra về, cô giáo đến cạnh cậu bé và hỏi: "Chẳng phải em là người Do Thái sao?".

Cậu bé đáp: "Vâng, em là người Do Thái". "Vậy sao em trả lời là Chúa Jesus?"

Cậu bé trả lời: "Trong lòng em, em biết đó là Moses, nhưng làm ăn là làm ăn!".

Mọi câu chuyện đùa đều kết thúc bằng một cú rẽ bất ngờ mà bạn không hề dự đoán được về mặt logic. Sau đó, đột nhiên toàn bộ năng lượng đang dồn nén trong bạn vỡ òa thành tiếng cười.

Ban đầu, thật khó nhận thức được trong khi cười, nhưng việc đó không phải là không thể. Bởi vì đó là một hiện tượng tích cực nên nó sẽ cần thêm chút thời gian, nhưng bạn đừng cố gắng quá mức; nếu không, bạn sẽ bỏ lỡ tiếng cười! Vấn đề là ở đó. Nếu quá cố gắng để duy trì nhận thức, bạn sẽ bỏ lỡ tiếng cười. Bạn chỉ cần duy trì trạng thái thư giãn, và khi tiếng cười đến, giống như một con sóng đi vào đại dương, hãy lặng lẽ quan sát nó. Nhưng đừng để người quan sát của bạn làm phiền tiếng cười. Bạn phải để cho cả hai đều được diễn ra.

Tiếng cười là một hiện tượng đẹp, nó là một hiện tượng không nên bị bỏ lỡ. Nhưng nó chưa bao giờ được nghĩ tới theo cách này. Bạn không có bất kỳ hình ảnh nào về Chúa Jesus đang cười, hay Phật Thích Ca Mâu Ni đang cười, hay Socrates đang cười; họ đều rất nghiêm nghị. Đối với tôi, sự nghiêm nghị là một căn bệnh. Khiếu hài hước giúp bạn có tính người hơn, khiêm tốn hơn. Theo tôi, khiếu hài hước là một trong những phần thiết yếu nhất của tính tôn giáo. Một tín đồ không thể cười một cách trọn vẹn sẽ không thể là một tín đồ trọn vẹn; anh ta vẫn còn thiếu điều gì đó. Cho nên, bạn vẫn phải vừa đi vừa trông chừng. Tiếng cười phải được diễn ra một cách hoàn toàn tự do.

Vì vậy, trước tiên, hãy quan tâm đến tiếng cười; tiếng cười đó sẽ được diễn ra trọn vẹn. Và hãy quan sát. Có lẽ ban đầu sẽ có khó khăn: tiếng cười sẽ đến trước, và sau đó, đột nhiên bạn sẽ nhận biết nó. Chuyện này không gây tổn hại gì cả. Dần dần, khoảng cách đó sẽ nhỏ lại. Bạn chỉ cần thời gian, và bạn sẽ sớm có thể nhận thức một cách trọn vẹn và hết mình với tiếng cười.

Nhưng nó là một hiện tượng độc đáo. Bạn đừng quên rằng không có con thú nào cười, không có con chim nào cười - nó chỉ có ở con người, và cũng chỉ có ở những người thông minh. Trí tuệ giúp họ nhận thấy ngay điểm nực cười của một tình huống nào đó. Và có quá nhiều tình huống nực cười quanh ta. Cuộc sống này rất vui nhộn; bạn chỉ cần rèn giũa khiếu hài hước của mình.

Vì vậy, hãy nhớ đi từ từ; không có gì phải vội và tiếng cười của bạn không nên bị cản trở. Sự nhận thức xuất hiện cùng với tiếng cười trọn vẹn là một thành tựu vĩ đại.

Những thứ khác - nỗi buồn, sự khó chịu, nỗi thất vọng - chỉ là vô giá trị, cần được vứt bỏ. Bạn không cần phải quá thận trọng về chúng. Đừng xử lý chúng một cách thận trọng; bạn chỉ cần hoàn toàn nhận thức chúng và để chúng biến mất. Nhưng tiếng cười cần được giữ lại.

Hãy nhớ lý do Phật Thích Ca Mâu Ni và Jesus và Socrates không cười: họ đã quên mất nụ cười, họ đã đối xử với tiếng cười như với các cảm xúc tiêu cực. Họ quá chú trọng vào ý thức đến mức ngay cả tiếng cười cũng biến mất. Tiếng cười là một hiện tượng rất tốt đẹp và rất có giá trị. Khi nỗi buồn, sự đau khổ và sự chịu đựng biến mất cùng với nhận thức, họ ngày càng bắt rễ sâu hơn vào nhận thức và hoàn toàn quên rằng có thứ gì đó phải được giữ lại - và thứ đó chính là tiếng cười.

Theo cảm nhận của tôi, nếu Jesus có thể cười, hẳn Cơ Đốc giáo đã không trở thành một thảm họa như chúng ta đã thấy. Nếu Phật Thích Ca Mâu Ni có thể cười, hẳn hàng triệu nhà sư Phật giáo đi theo ông ấy đã không u buồn đến thế, không ảm đạm đến thế,

không khô khan và vô hồn đến thế. Phật giáo lan tỏa khắp châu Á và nó khiến cả châu Á trở nên nhợt nhạt.

Không phải ngẫu nhiên mà Phật giáo đã chọn tông màu nhạt làm màu quần áo của các nhà sư, bởi vì nhợt nhạt là màu sắc của cái chết. Khi mùa thu đến và cây trụi lá, những chiếc lá của chúng úa màu và bắt đầu rụng xuống, và chỉ còn lại các nhánh cây. Sự nhợt nhạt đó giống như một người sắp chết, và khuôn mặt của anh ta trở nên nhợt nhạt. Anh ta đang hấp hối; quá trình chết đã bắt đầu, và trong vòng vài phút, anh ta sẽ chết. Trên thực tế, chúng ta và cây cối đều không khác nhau; chúng ta đều có cùng một cách hành xử.

Phật giáo khiến cả châu Á buồn bã. Tôi đã tìm kiếm những câu chuyện cười có nguồn gốc ở Ấn Độ nhưng không tìm thấy dù chỉ một câu chuyện như vậy. Những con người nghiêm nghị… luôn nói về Thượng đế và thiên đường và địa ngục và luân hồi và triết lý nhân quả. Chuyện cười không ăn nhập vào đâu cả! Khi bắt đầu nói trước đám đông - nói về thiền - tôi có thể kể một câu chuyện cười. Thỉnh thoảng, một tu sĩ Kỳ Na giáo, hoặc một nhà sư Phật giáo, hoặc một nhà thuyết giáo đạo Hindu đến gặp tôi và nói: "Ông đang nói rất hay về thiền, nhưng tại sao ông lại kể câu chuyện đùa đó vào? Nó hủy hoại mọi thứ. Mọi người bắt đầu cười. Họ chỉ mới bắt đầu nghiêm túc và ông đã phá hủy mọi nỗ lực của mình. Ông đã cố gắng suốt nửa giờ đồng hồ để họ nghiêm túc lắng nghe, và rồi ông kể một câu chuyện cười và phá hủy hết tất cả! Tại sao ông lại kể chuyện cười? Phật không bao giờ kể chuyện cười, Krishna không bao giờ kể chuyện cười".

Tôi không phải là Phật và cũng chẳng phải Krishna, và tôi không quan tâm đến sự nghiêm túc. Trên thực tế, chính vì họ đang trở nên

nghiêm túc nên tôi mới phải đưa câu chuyện cười đó vào. Tôi không muốn bất cứ ai trở nên nghiêm túc, tôi muốn mọi người vui vẻ và thoải mái. Cuộc sống phải trở nên ngày càng gần gũi với tiếng cười hơn là sự nghiêm túc.

Thiền và các bài tập để tạo ra sự chuyển hóa

LƯU Ý CỦA BAN BIÊN TẬP: *Osho gợi ý rằng đối với bất cứ kỹ thuật hay bài tập thiền nào, bạn nên trải nghiệm trong ba ngày và xem nó có phù hợp với bạn hay không. Nếu bạn không cảm thấy có sự thay đổi nào đang diễn ra trong bạn, hoặc nếu các kỹ thuật đó có vẻ không phù hợp với kiểu của bạn, hãy thử cách khác. Thông thường, chúng ta không thể nhìn rõ bản thân ngay từ đầu, và một bài tập hay bài thiền có thể hấp dẫn đối với tâm trí nhưng hóa ra lại chẳng hữu ích gì cho chúng ta. Hoặc, chúng ta có thể viện đủ mọi lý lẽ để tránh trải nghiệm một kỹ thuật hay bài tập nào đó, nhưng hóa ra nó lại là phương pháp hiệu quả nhất.*

Tất cả các phương pháp thiền được đưa ra trong chương này đều là những thể nghiệm khả thi; bạn có thể thoải mái áp dụng chúng và khám phá xem phương pháp nào phù hợp với mình.

Một số phương pháp thiền trong chương này hướng tới một số nhóm đối tượng nhất định. Chẳng hạn, OSHO Active Meditations (Phương pháp thiền chủ động OSHO) là những kỹ thuật được Osho phát triển dành riêng cho đàn ông và phụ nữ hiện đại, những người đang sống trong một môi trường căng thẳng với nhịp sống nhanh. Những phương pháp thiền này được thiết kế một cách khoa học để giúp các cá nhân bắt đầu nhận thức và sau đó xóa bỏ những rào cản về cảm xúc và thể chất, cũng như những áp lực khiến họ không thể trải nghiệm thiền. Chúng tôi có liệt kê bốn phương pháp thiền cơ bản nhất ở cuối chương này, kèm với thông tin về từng phương pháp và nguồn tham khảo thêm. Osho nói về những điều mà bạn cần biết để có thể hiểu các kỹ thuật thiền mà ông đã phát triển như sau:

Về cơ bản, các kỹ thuật của tôi bắt đầu với sự thanh tẩy. Bất cứ điều gì bị che giấu phải được giải phóng. Bạn không được tiếp tục kìm nén; thay vào đó, hãy chọn con đường bộc lộ. Đừng lên án bản thân. Hãy chấp nhận những gì bạn đang có bởi vì mọi sự lên án đều tạo ra chia rẽ…

Điều này có vẻ nghịch lý, nhưng những người đè nén chứng rối loạn thần kinh của họ sẽ trở nên ngày càng loạn thần kinh, trong khi những người bộc lộ nó một cách có ý thức sẽ có thể loại bỏ nó. Vì vậy, nếu bạn không trở nên điên loạn một cách có ý thức, bạn sẽ không bao giờ có thể tỉnh táo. Chuyên gia tâm thần học R.D. Laing nói đúng. Ông ấy là một trong những người nhạy cảm nhất ở phương Tây. Ông ấy nói: “Hãy cho phép bản thân được mất trí”. Bạn là kẻ mất trí, vì vậy bạn phải làm gì đó với chuyện đó. Điều tôi muốn nói là hãy có ý thức về chuyện đó. Các truyền thống cũ nói gì? Chúng nói “Hãy kìm nén nó lại; đừng để nó phát ra ngoài, nếu không, bạn sẽ trở nên điên loạn”. Tôi nói hãy để nó phát ra ngoài; đó là cách duy nhất để trở nên tỉnh táo. Hãy giải phóng nó! Nếu bị kìm nén ở bên trong, nó sẽ trở thành chất độc. Hãy ném nó ra ngoài, vứt nó khỏi hệ thống của bạn. Bộc lộ là việc làm đúng với đạo đức. Và để thực hiện việc thanh tẩy này, bạn phải thực hiện nó một cách có hệ thống, có phương pháp, bởi vì nó đang trở nên điền rồ một cách có hệ thống - điên rồ một cách có ý thức.

Bạn phải làm hai việc: duy trì ý thức về những việc bạn đang làm, và sau đó là không đè nén bất cứ thứ gì. Đây là phương pháp và là điều bạn phải học: có ý thức và không đè nén; nói cách khác, hãy có ý thức và bộc lộ ra ngoài.

Các bước cơ bản của quá trình quan sát

Có ba thử thách trong việc nhận thức. Đây là những điều mỗi người đi trên hành trình này đều phải hiểu. Trên thực tế, mọi người đều nhận thức được, nhưng chỉ sau khi một hành động nào đó kết thúc. Bạn tức giận: bạn tát vợ của mình, hoặc bạn ném gối vào chồng của mình. Sau đó, khi đã nguôi cơn giận, khi khoảnh khắc tức giận đã trôi qua, bạn nhận thức được sự việc. Nhưng lúc này, điều đó là vô nghĩa, giờ đây bạn không còn có thể làm gì được. Những việc đã xảy ra thì không thể thay đổi được; đã quá muộn.

Có ba điều cần nhớ. Một là nhận thức trong khi sự việc đang diễn ra. Đây là thử thách đầu tiên đối với người muốn nhận thức - nhận thức về một sự việc ngay trong lúc nó đang diễn ra. Cơn giận giống như một làn khói bên trong bạn. Hãy nhận thức làn khói ngay trong sự dày đặc của nó, đây chính là thử thách đầu tiên nhưng không phải là việc bất khả thi. Chỉ cần một chút cố gắng là bạn sẽ có thể nắm bắt được nó. Ban đầu, bạn sẽ thấy mình nhận thức cơn giận khi nó đã qua đi và mọi thứ đã dịu xuống; bạn nhận thức nó sau khi nó đã diễn ra được mười lăm phút. Hãy cố gắng, và bạn sẽ nhận thức được sự việc năm phút sau khi nó đã diễn ra. Cố gắng thêm chút nữa và bạn sẽ nhận thức gần như ngay lập tức, chỉ sau một phút. Cố gắng thêm chút nữa và bạn sẽ nhận thức ngay khi cơn giận đang bốc hơi. Lại cố gắng thêm một chút nữa và bạn sẽ nhận thức ngay khi nó đang diễn ra. Và đó là bước đầu tiên: Nhận thức trong khi sự việc đang diễn ra.

Sau đó là bước thứ hai, bước khó hơn bởi vì lúc này, bạn đang đi vào vùng nước sâu hơn. Bước thứ hai, hay thử thách thứ hai, là

nhớ trước khi hành động, khi hành động chưa xảy ra mà vẫn còn là một ý nghĩ trong bạn. Nó chưa được thực hiện nhưng nó đã trở thành một ý nghĩ trong đầu bạn. Nó tiềm ẩn ở đó, giống như một hạt giống; nó có thể trở thành hành động bất cứ lúc nào.

Bây giờ, bạn sẽ cần một nhận thức nhạy hơn một chút. Bạn đánh người - đây là một hành động tệ hại. Bạn có thể nhận thức trong khi đang đánh, nhưng ý nghĩ đánh ai đó thì khó được nhận thức hơn nhiều. Có hàng ngàn ý nghĩ không ngừng lướt qua trong tâm trí; ai ghi lại chúng? Chúng cứ lướt qua, sự lưu thông vẫn tiếp diễn, và đa số những ý nghĩ này không bao giờ trở thành hành động. Đây là sự khác biệt giữa "tội lỗi" và "tội ác". Tội ác là khi một ý nghĩ nào đó trở thành hành động. Không có tòa án nào trừng phạt bạn vì ý nghĩ nào đó của bạn. Bạn có thể nghĩ đến việc giết ai đó, nhưng không luật pháp nào có thể xử phạt bạn về ý nghĩ đó. Bạn có thể thích thú với ý nghĩ đó, bạn có thể mơ về nó, nhưng bạn không bị trừng phạt trước pháp luật trừ khi bạn hành động, trừ khi bạn làm cái gì đó và ý nghĩ đó biến thành thực tế. Khi đó, nó trở thành tội ác. Nhưng tôn giáo đi sâu vào vấn đề hơn luật pháp. Tôn giáo nói rằng khi bạn nghĩ về việc giết người, đó đã là một tội lỗi. Dù bạn có hiện thực hóa ý nghĩ đó hay không cũng không quan trọng; bạn đã phạm tội giết người trong thế giới nội tâm của mình và bạn bị ảnh hưởng bởi nó, bạn bị ô nhiễm bởi nó, bạn bị nó làm ô uế.

Thử thách thứ hai là nắm bắt khi ý nghĩ đó nảy sinh trong bạn. Việc này là khả thi, nhưng nó chỉ khả thi khi bạn đã vượt qua rào cản đầu tiên, bởi vì ý nghĩ không rõ ràng như hành động. Tuy nhiên, nó vẫn đủ rõ để bạn có thể nhìn thấy; bạn chỉ cần luyện tập một chút. Hãy ngồi im lặng và chỉ quan sát những ý nghĩ của bạn. Hãy

xem tất cả các sắc thái của một ý nghĩ - nó nảy sinh như thế nào, định hình ra sao, duy trì bằng cách nào và sau đó rời khỏi bạn như thế nào. Nó trở thành một vị khách và khi tới lúc, nó sẽ rời đi. Rất nhiều ý nghĩ đến và đi; bạn là người tiếp đón các ý nghĩ đến và đi đó. Hãy chỉ quan sát.

Đừng cố gắng bắt đầu với những ý nghĩ khó, hãy thử với những ý nghĩ đơn giản. Như vậy sẽ dễ cho bạn hơn, bởi vì quá trình là như nhau. Bạn chỉ cần ngồi trong vườn, nhắm mắt lại và nhìn ý nghĩ đang lướt qua - và chúng luôn lướt qua. Có tiếng chó sủa trong khu phố và ngay lập tức, bạn bắt đầu quá trình suy nghĩ. Bạn bỗng nhớ về chú chó mình nuôi thời thơ ấu và tình yêu thương bạn dành cho nó, về cái chết của chú chó đó và bạn đã đau khổ như thế nào. Sau đó, ý nghĩ về cái chết xuất hiện, bạn quên chú chó và nhớ tới cái chết của mẹ bạn… và khi nghĩ về mẹ, bạn chợt nhớ đến cha… và mọi thứ cứ tiếp diễn như vậy. Toàn bộ sự việc này được kích hoạt bởi một chú chó ngốc nghếch, nó thậm chí còn không biết là bạn đang ngồi trong vườn, nó sủa chỉ vì nó không biết làm gì khác. Nó không nhận thức sự hiện diện của bạn, nó không sủa bạn, thế nhưng một chuỗi sự việc đã được kích hoạt.

Hãy quan sát những chuỗi sự việc đơn giản này và sau đó, hãy thử với những sự việc có liên quan đến cảm xúc hơn. Bạn tức giận, bạn tham lam, bạn ghen tuông - chỉ cần nắm bắt được bản thân khi những ý nghĩ đó diễn ra. Đó chính là bước thứ hai.

Và bước thứ ba là nắm bắt được quá trình này trước khi nó trở thành một ý nghĩ và cuối cùng là một hành động. Đó là việc khó nhất; ngay lúc này, bạn thậm chí không thể nhận biết nó. Trước khi một thứ gì đó trở thành ý nghĩ, nó là cảm nhận.

Đây là một bộ ba: cảm xúc đến trước, sau đó đến suy nghĩ rồi mới tới hành động. Bạn có thể hoàn toàn không nhận thức được rằng mỗi ý nghĩ đều được tạo ra bởi một cảm nhận nào đó. Nếu không có cảm nhận, ý nghĩ sẽ không xuất hiện. Cảm nhận được hiện thực hóa trong ý nghĩ, ý nghĩ được hiện thực hóa trong hành động.

Bây giờ bạn phải làm một việc gần như bất khả thi, đó là nắm bắt một cảm nhận nào đó. Bạn chưa từng thỉnh thoảng quan sát thấy chuyện này ư? Bạn không thật sự biết tại sao mình cảm thấy hơi bận tâm; không có ý nghĩ nào có thể được xem là nguyên nhân, nhưng bạn phiền não, bạn cảm thấy phiền. Điều gì đó đang âm thầm phát động, một cảm nhận nào đó đang tích lũy sức mạnh. Có những lúc bạn cảm thấy buồn. Không có lý do để bạn cảm thấy buồn, và không có ý nghĩ nào kích động nỗi buồn; nhưng bạn vẫn cảm thấy buồn. Điều đó có nghĩa là một cảm nhận đang tìm cách nổi lên trên; hạt giống của cảm nhận đó đang đâm chồi lên khỏi mặt đất.

Nếu có thể nhận thức được ý nghĩ, sớm muộn gì bạn cũng sẽ nhận thức được những sắc thái tinh tế của cảm nhận. Đây là ba thử thách. Và nếu có thể làm được cả ba, bạn sẽ bất ngờ rơi vào nơi sâu thẳm nhất trong sự hiện hữu của mình.

Hành động là thứ cách xa sự hiện hữu nhất, sau đó đến ý nghĩ, rồi đến cảm nhận. Và đằng sau cảm nhận, chỉ ẩn ngay sau cảm nhận, chính là sự hiện hữu của bạn. Sự hiện hữu đó là mục tiêu chung. Sự hiện hữu đó là mục tiêu của mọi thiền giả. Và họ phải vượt qua ba rào cản này. Ba rào cản này giống như ba vòng tròn đồng tâm xoay quanh trung tâm của sự hiện hữu.

Tìm một khoảng thời gian và một nơi để duy trì trạng thái thảnh thơi. Đó là mục đích của thiền. Hãy dành ra ít nhất một giờ mỗi ngày để ngồi im không làm gì cả, hoàn toàn thảnh thơi, chỉ quan sát mọi thứ lướt qua bên trong. Ban đầu, bạn sẽ rất buồn khi nhìn vào những thứ bên trong mình. Bạn sẽ chỉ cảm nhận bóng tối và không gì khác, và những thứ xấu xí cùng với đủ kiểu lỗ đen xuất hiện. Bạn sẽ chỉ cảm nhận nỗi thống khổ chứ không hề vui sướng chút nào. Nhưng nếu bạn kiên trì, sẽ đến ngày khi tất cả những nỗi đau này biến mất và đằng sau chúng là niềm hạnh phúc vô bờ.

Hãy bắt đầu với những việc nhỏ và bạn sẽ hiểu. Khi bạn đi dạo vào buổi sáng, hãy tận hưởng chuyến đi đó - những chú chim trên cây, tia nắng ban mai, những đám mây và gió. Hãy tận hưởng và vẫn luôn nhớ rằng bạn là một tấm gương; bạn đang phản chiếu những đám mây, cây cối, chim chóc và con người. Hãy tiếp tục đi dạo và luôn nhớ rằng bạn không phải là nó. Bạn không phải là người đi dạo mà là người quan sát. Và dần dần, bạn sẽ được nếm trải hương vị của nó - nó là một hương vị, nó đến từ từ. Đó là hiện tượng tinh tế nhất trên thế giới; bạn không thể có được nó một cách vội vã. Bạn cần phải kiên nhẫn.

Ăn, nếm thức ăn và vẫn luôn nhớ rằng bạn là người quan sát. Ban đầu, bạn sẽ gặp chút xáo trộn, bởi vì bạn chưa từng thực hiện hai việc này cùng lúc. Tôi biết ban đầu, nếu bắt đầu quan sát thì bạn sẽ cảm thấy muốn ngừng ăn, hoặc nếu bắt đầu ăn thì bạn sẽ quên mất việc quan sát.

Ý thức của chúng ta là một chiều - ngay lúc này nó là như vậy - nó chỉ hướng tới mục tiêu. Nhưng nó có thể trở thành hai chiều: Nó có thể vừa ăn vừa quan sát. Bạn vẫn có thể vừa giữ mình an ổn ở

nơi trung tâm của mình vừa có thể nhìn thấy cơn bão quanh mình; bạn có thể trở thành trung tâm của cơn bão đó.

Chuyển hóa nỗi sợ

Nỗi sợ có một vẻ đẹp riêng, một sự duyên dáng và nhạy cảm của riêng nó. Trên thực tế, đó là một sự sống động rất tinh tế. “Cảm giác sợ hãi” nghe thì tiêu cực, nhưng bản chất của cảm giác đó lại rất tích cực. Chỉ có những vật sống mới sợ hãi; một vật chết không có nỗi sợ. Nỗi sợ là một phần của quá trình sống, một phần của sự duyên dáng, một phần của sự mong manh. Vì vậy, hãy để nỗi sợ diễn ra. Hãy run rẩy với nó, để nó làm rung chuyển nền móng của bạn - và tận hưởng nó như một trải nghiệm sâu sắc của việc được khuấy động.

Đừng có bất kỳ thái độ nào về nỗi sợ; trên thực tế, đừng gọi nó là nỗi sợ. Khi gọi nó là nỗi sợ, bạn đã xác định thái độ đối với nó rồi. Bạn đang lên án nó; bạn đang nói rằng nó sai, rằng nó không nên có mặt ở đó. Bạn đang cảnh giác, đang trốn thoát, đang tháo chạy. Bạn đang trốn nó theo một cách khó nhận ra. Vì vậy, đừng gọi nó là nỗi sợ. Đây là một trong những việc cần thiết nhất: hãy ngừng đặt tên cho mọi thứ. Hãy chỉ quan sát cảm nhận mà nó mang lại, cách nó diễn ra. Hãy đón nhận nó và đừng dán nhãn cho nó; đừng để ý nó.

Ngừng để ý là một trạng thái thiền cao độ. Hãy kiên trì giữ trạng thái không để ý đó và đừng để tâm trí thao túng. Đừng để tâm trí sử dụng ngôn từ, nhãn mác và danh mục, bởi vì đó là cả một quá trình. Thứ này được liên kết với thứ khác, và nó cứ tiếp diễn. Hãy chỉ quan sát - đừng gọi nó là nỗi sợ.

Hãy cứ run rẩy

Sợ hãi và run rẩy - điều đó thật đẹp. Hãy trốn vào một góc, chui vào trong chăn và run rẩy. Hãy làm những việc mà một con vật sẽ làm nếu nó sợ hãi. Một đứa trẻ sẽ làm gì nếu nó sợ hãi? Nó sẽ khóc. Hoặc một người nguyên thủy, anh ta sẽ làm gì khi sợ hãi? Chỉ có người nguyên thủy mới biết rằng khi họ hoảng sợ cực độ, lông tóc của họ sẽ dựng hết lên. Con người văn minh đã quên mất trải nghiệm đó; nó đã trở thành một phép ẩn dụ. Chúng ta nghĩ rằng chuyện sợ tới dựng tóc gáy chỉ là lời nói chứ không có thật. Nhưng nó thật sự có xảy ra.

Nếu bạn để nỗi sợ chiếm hữu bạn, lông tóc của bạn sẽ dựng đứng lên. Khi đó, lần đầu tiên, bạn biết được nỗi sợ là một hiện tượng đẹp đẽ như thế nào. Trong sự hỗn loạn đó, trong cơn lốc xoáy đó, bạn sẽ biết rằng vẫn có một điểm nào đó bên trong bạn vẫn hoàn toàn chưa bị chạm tới. Và nếu nỗi sợ không thể chạm tới nó, cái chết cũng không thể chạm tới nó. Có bóng tối và nỗi sợ xung quanh, và chỉ một tâm điểm nhỏ bé hoàn toàn siêu việt hơn tất cả. Không phải bạn cố gắng trở nên siêu việt; bạn chỉ đơn giản cho phép nỗi sợ hoàn toàn chiếm hữu bạn, nhưng bỗng nhiên, bạn nhận thức được thứ tương phản với nỗi sợ, bạn nhận thức được điểm tĩnh tại. Nỗi sợ là một trong những cánh cửa để một người bước vào sự hiện hữu của mình.

Hãy làm việc mà bạn không dám làm

Bất cứ khi nào nỗi sợ xuất hiện, hãy luôn nhớ đừng bỏ chạy, bởi vì đó không phải là cách giải quyết. Hãy dấn thân vào nỗi sợ. Nếu

bạn sợ đêm tối, hãy dấn thân vào đêm tối, bởi vì đó là cách duy nhất để vượt qua. Đó là cách duy nhất để vượt lên trên nỗi sợ. Đi vào đêm tối; không có gì quan trọng hơn việc đó. Hãy chờ đợi, ngồi ở đó một mình và để cho bóng đêm hoạt động.

Nếu bạn cảm thấy sợ hãi, hãy run rẩy. Hãy cứ run rẩy nhưng cũng hãy nói với đêm tối: "Hãy làm bất cứ điều gì ngươi muốn làm. Ta ở đây". Sau vài phút, bạn sẽ thấy mọi thứ đều đã ổn. Bóng tối không còn tối nữa, nó bừng sáng. Bạn sẽ thích nó. Bạn có thể chạm vào nó - sự im lặng mượt như nhung, sự mênh mông, nhịp điệu của nó. Bạn sẽ có thể tận hưởng nói và bạn sẽ nói: "Mình thật ngốc khi từng sợ hãi một trải nghiệm đẹp đẽ như vậy!".

Bất cứ khi nào nỗi sợ xuất hiện, đừng chạy trốn nó. Nếu không, nó sẽ trở thành vật cản và bản thể của bạn sẽ không thể phát triển theo chiều hướng đó. Trên thực tế, hãy đón nhận những gợi ý từ nỗi sợ. Chúng là những hướng mà bạn cần đi. Nỗi sợ chỉ đơn thuần là một thử thách. Nó gọi bạn: "Đến đây!". Trong cuộc đời của bạn sẽ có nhiều không gian đáng sợ. Hãy chấp nhận thử thách và dấn thân vào những không gian đó. Đừng bao giờ trốn chạy và đừng bao giờ làm kẻ hèn nhát. Rồi đến một ngày, bạn sẽ tìm thấy kho báu ẩn đằng sau từng nỗi sợ. Đó là cách bạn phát triển đa chiều.

Và hãy nhớ rằng chỉ có vật sống mang lại cho bạn nỗi sợ. Những vật thể chết không khiến bạn sợ hãi bởi vì không có thách thức nào trong đó.

Thư giãn và quan sát

Bất cứ khi nào bạn cảm thấy sợ hãi, hãy thư giãn. Hãy chấp nhận thực tế rằng nỗi sợ có ở đó, nhưng đừng làm gì cả. Hãy bỏ

mặc nó; đừng chú ý đến nó.

Hãy quan sát cơ thể. Không nên có bất kỳ sự căng thẳng nào trong cơ thể. Nếu sự căng thẳng không tồn tại trong cơ thể, nỗi sợ sẽ tự động biến mất. Nỗi sợ tạo ra một trạng thái căng thẳng ở một mức độ nào đó trong cơ thể, để nó có thể cắm rễ trong đó. Nếu cơ thể thư giãn, nỗi sợ chắc chắn sẽ biến mất. Một người thư giãn không thể nào sợ hãi. Bạn không thể khiến một người thư giãn hoảng sợ. Ngay cả nếu nỗi sợ xuất hiện, nó sẽ đến như một con sóng và lướt qua; nó sẽ không cắm rễ.

Nỗi sợ đến và đi như những con sóng, và thật tốt đẹp khi bạn giữ mình không bị ảnh hưởng bởi nó. Khi nó bắt rễ và bắt đầu lớn lên trong bạn, nó sẽ phát triển, phát triển như một khối u. Khi đó, nó sẽ làm tê liệt hệ thống bên trong của bạn.

Vì vậy, bất cứ khi nào bạn cảm thấy sợ hãi, hãy lưu ý một điều, đó là cơ thể không nên căng thẳng. Hãy nằm xuống sàn và thư giãn - thư giãn là liều thuốc hóa giải nỗi sợ - và nó sẽ đến rồi đi. Bạn chỉ đơn giản là quan sát.

Quá trình quan sát nên trung lập. Hãy cứ chấp nhận rằng như vậy là ổn. Hôm nay trời nóng; bạn có thể làm gì? Cơ thể đang đổ mồ hôi; bạn phải trải qua chuyện đó. Trời sắp tối và một làn gió mát sẽ thổi qua. Vì nên bạn chỉ cần quan sát và thư giãn.

Một khi đã thông thạo chuyện này - bạn sẽ sớm thông thạo thôi - bạn sẽ thấy rằng nếu bạn thư giãn, nỗi sợ không thể nào đeo bám bạn.

Ngủ như chết

Vào ban đêm, trước khi đi ngủ, bạn hãy nằm xuống khoảng năm hoặc mười phút và bắt đầu cảm nhận rằng bạn đang chết - mỗi đêm. Trong vòng một tuần, bạn sẽ có thể nhập tâm vào cảm giác đó và thích thú với nó. Bạn sẽ ngạc nhiên khi bao nhiêu căng thẳng trong cơ thể sẽ biến mất. Hãy để toàn bộ cơ thể chết đi, hãy ngủ như chết, và vào sáng hôm sau, bạn sẽ cảm thấy thật tươi mới và tràn đầy năng lượng. Năng lượng sẽ tuôn chảy một cách hài hòa.

Chuyển hóa cơn giận

Hãy nhớ rằng chúng ta trút năng lượng vào cơn giận; chỉ khi đó nó mới có sức sống. Cơn giận không có năng lượng; nó phụ thuộc vào sự hợp tác của chúng ta. Khi chúng ta quan sát, sự hợp tác đó bị phá vỡ; bạn không còn ủng hộ cơn giận. Nó sẽ xuất hiện trong vài khoảnh khắc, vài phút, và sau đó nó sẽ biến mất. Nó không tìm thấy gốc rễ trong bạn, nó phát hiện bạn không hợp tác, nó thấy bạn đang ở rất xa, bạn là một người quan sát đứng trên đồi; khi đó, nó sẽ tan biến, nó sẽ biến mất. Và sự biến mất đó thật đẹp. Sự biến mất đó là một trải nghiệm tuyệt vời.

Nhìn thấy cơn giận biến mất, bạn sẽ cảm thấy vô cùng thanh thản. Đó là sự yên tĩnh sau cơn bão. Bạn sẽ ngạc nhiên khi thấy nếu bạn có thể quan sát mỗi lần cơn giận xuất hiện, bạn sẽ bước vào trạng thái tĩnh lặng mà bạn chưa từng biết trước đây. Bạn sẽ rơi vào trạng thái thiền sâu… Khi cơn giận biến mất, bạn sẽ thấy mình thật tươi mới, thật trẻ trung, thật hồn nhiên chưa từng có. Khi đó, bạn sẽ biết ơn cơn giận; bạn sẽ không giận nó - bởi vì nó đã trao cho bạn

một không gian sống mới đẹp đẽ, một trải nghiệm hoàn toàn mới mẻ. Bạn đã sử dụng nó như một bệ phóng, một hòn đá kê chân.

Đây là cách sử dụng thật sáng tạo những cảm xúc tiêu cực.

Hãy cứ tức giận

Khi cảm thấy tức giận, bạn không cần phải nổi giận với ai; hãy cứ tức giận. Hãy để nó là một trạng thái thiền. Hãy đóng cửa phòng, ngồi một mình và để cơn giận bùng phát hết mức có thể. Nếu bạn cảm thấy muốn đánh, hãy đánh vào gối…

Hãy làm bất cứ điều gì bạn muốn; cái gối sẽ không bao giờ phản đối. Nếu bạn muốn giết cái gối, hãy lấy một con dao và giết nó. Nó hữu ích, nó hữu ích vô cùng. Người ta không bao giờ hình dung được một chiếc gối có thể hữu ích như thế nào. Hãy đánh nó, cắn nó, ném nó. Nếu bạn ghét ai đó, hãy viết tên họ lên gối hoặc dán hình của họ lên đó.

Hãy biến cơn giận của bạn thành một hành động thiền trọn vẹn và xem chuyện gì xảy ra. Bạn sẽ cảm thấy nó phát ra từ toàn bộ cơ thể của mình. Nếu bạn cho phép nó xảy ra, mỗi tế bào trong cơ thể bạn sẽ đắm chìm đó. Mọi lỗ chân lông, mọi thớ thịt trên người bạn sẽ trở nên hung bạo. Toàn bộ cơ thể của bạn sẽ rơi vào trạng thái điên cuồng. Nó sẽ phát điên, nhưng hãy để nó phát điên và đừng kìm nó lại.

Bạn sẽ cảm thấy thật nực cười, thật ngu ngốc - nhưng cơn giận là nực cười; bạn không thể làm gì về chuyện đó. Vì vậy, hãy để nó xảy ra và tận hưởng nó như một hiện tượng năng lượng. Nó là một hiện tượng năng lượng. Nếu bạn không làm tổn thương ai, vậy thì hiện tượng đó không có gì sai. Khi thử cách này, bạn sẽ thấy mọi ý

nghĩ làm tổn thương người khác sẽ dần dần biến mất. Bạn có thể biến hoạt động này thành một bài tập hàng ngày, chỉ hai mươi phút mỗi sáng.

Sau đó, hãy xem chuyện gì xảy ra trong ngày. Bạn sẽ bình tĩnh hơn, bởi vì năng lượng lẽ ra trở thành cơn giận đã bị tống ra ngoài; giờ đây, năng lượng vốn dĩ sẽ trở thành chất độc đã bị ném ra khỏi hệ thống. Hãy làm việc này trong ít nhất hai tuần, và sau một tuần, bạn sẽ ngạc nhiên phát hiện ra rằng dù hoàn cảnh có ra sao thì cơn giận cũng không xuất hiện.

Trút bỏ gánh nặng

Bạn hãy đi vào phòng, đóng cửa và nghĩ về trải nghiệm mà bạn có về cơn giận khi bạn nổi điên. Hãy nhớ lại và tái hiện nó. Việc này không khó đối với bạn. Hãy tái hiện nó thêm một lần rồi lại một lần nữa, hồi tưởng nó. Không chỉ nhớ lại nó mà còn sống lại nó. Hãy nhớ lại rằng ai đó đã xúc phạm bạn, những lời đã được nói ra và cách bạn phản ứng với người đó. Hãy tái hiện nó, chiếu lại nó.

Tâm trí của bạn là một thiết bị ghi âm, và sự kiện này được ghi lại theo trình tự như nó đã xảy ra, như thể nó được thu vào một cuốn băng ghi âm trong não của bạn. Bạn có thể có lại cùng một cảm nhận. Hai mắt của bạn đỏ lên, cơ thể bạn bắt đầu run rẩy và trở nên giống như bị sốt, toàn bộ sự việc sẽ được tái hiện. Vì vậy, không chỉ nhớ lại mà hãy sống lại trải nghiệm đó. Bắt đầu cảm nhận trải nghiệm đó một lần nữa, và tâm trí sẽ hiểu. Sự kiện đó sẽ quay trở lại với bạn và bạn sẽ sống lại nó. Nhưng khi sống lại trải nghiệm đó, đừng để bản thân bị xáo trộn.

Hãy bắt đầu từ quá khứ - việc này thật dễ dàng bởi vì lúc này nó là một vở kịch, tình huống thật sự không có ở đó. Và nếu làm được việc này, bạn sẽ có thể làm được việc tương tự khi cơn giận thật sự xuất hiện, khi một tình huống có thật xảy ra. Việc tái hiện điều gì đó trong quá khứ sẽ giúp ích bạn rất nhiều.

Mọi người đều mang những vết sẹo trong tâm trí; những vết thương chưa lành vẫn đang ở đó. Nếu tái hiện chúng, bạn sẽ không còn gánh nặng. Nếu có thể trở về quá khứ và hoàn thành việc gì đó còn dang dở, bạn sẽ trút được gánh nặng quá khứ của mình. Tâm trí của bạn sẽ trở nên tươi mới hơn; bụi bẩn sẽ được phủi sạch.

Việc còn dang dở đó cứ lơ lửng trong tâm trí bạn như một đám mây. Nó ảnh hưởng đến mọi thứ bạn đang có và mọi việc bạn đang làm. Đám mây đó phải được xua tan. Hãy quay ngược dòng thời gian và mang trở những mong muốn chưa được thực hiện, và sống lại những vết thương vẫn còn làm bạn đau đớn. Chúng sẽ được chữa lành. Bạn sẽ trở nên toàn vẹn hơn, và thông qua đó, bạn sẽ biết cách giữ bình tĩnh trong một tình huống nhiễu loạn.

Ghi nhận ba lần

Trong Phật giáo có một phương pháp đặc biệt được gọi là “ghi nhận ba lần”. Nếu một vấn đề nảy sinh - ví dụ, nếu ai đó bỗng cảm thấy ghen tị, hoặc tham lam, hoặc tức giận - họ phải ghi chú ba lần về vấn đề đó. Nếu cơn giận có ở đó, họ phải thầm nói ba lần: “Cơn giận… Cơn giận… Cơn giận”. Mục đích là ghi nhận sự xuất hiện của vấn đề để họ ý thức được nó, thế thôi. Sau đó, họ tiếp tục với những gì đang làm. Họ không làm gì với cơn giận mà chỉ đơn giản ghi nhận nó ba lần.

Chuyện này cực kỳ đẹp. Ngay lập tức, bạn nhận thức được sự xáo trộn, bạn ghi nhận nó và nó biến mất. Nó không thể nắm giữ bạn bởi vì chuyện đó chỉ có thể xảy ra khi bạn không có ý thức. Việc ghi nhận ba lần này khiến cho bạn nhận thức sâu sắc đến mức bạn tách khỏi cơn giận. Bạn có thể xem nó như một vật thể, bởi vì nó ở đó và bạn ở đây. Và Đức Phật dạy các đồ đệ của mình áp dụng cách này với mọi thứ.

Chạy như một đứa trẻ

Bạn hãy bắt đầu chạy bộ vào buổi sáng. Hãy bắt đầu với nửa cây số, sau đó là một cây số và cuối cùng là ít nhất ba cây số. Trong khi chạy, hãy sử dụng toàn bộ cơ thể. Đừng chạy như thể đang bị trói tay trói chân. Chạy như một đứa trẻ, sử dụng toàn bộ cơ thể - tay và chân - và chạy. Hãy hít thở sâu từ bụng. Sau đó, hãy ngồi dưới một tán cây, nghỉ ngơi, đổ mồ hôi và tận hưởng làn gió thổi qua; hãy cảm nhận sự bình yên. Cách này vô cùng hữu ích.

Các cơ phải được thư giãn. Nếu thích bơi lội, bạn cũng có thể đi bơi. Cách đó sẽ có ích. Nhưng việc đó cũng phải được thực hiện một cách trọn vẹn nhất có thể. Bất cứ thứ gì mà bạn có thể tham gia một cách trọn vẹn đều sẽ hữu ích. Đó không phải là chuyện về cơn giận hay bất kỳ cảm xúc nào khác. Đó là chuyện toàn tâm toàn ý tham gia vào bất kỳ việc gì; khi đó, bạn cũng có thể dấn thân vào cơn giận và tình yêu. Người biết cách tham gia vào bất cứ việc gì một cách trọn vẹn sẽ có thể tham gia vào mọi việc một cách trọn vẹn, bất kể nó là gì.

Và thật khó để trực tiếp ứng phó với cơn giận, bởi vì nó có thể bị đè nén rất sâu. Vì vậy, hãy ứng phó gián tiếp. Chạy bộ sẽ giúp cơn

giận và nỗi sợ tan biến đi nhiều. Khi bạn chạy trong một thời gian dài và hít thở sâu, tâm trí sẽ ngừng hoạt động và cơ thể nắm quyền. Trong những khoảnh khắc ngắn ngủi bạn ngồi dưới bóng cây, đổ mồ hôi, tận hưởng làn gió mát, không có ý nghĩ nào. Bạn chỉ đơn giản là một cơ thể rộn ràng, một cơ thể sống động, một sinh vật hòa nhịp với toàn thể, giống như một con vật.

Trong vòng ba tuần, bạn sẽ cảm nhận mọi sự thật sâu sắc. Một khi cơn giận được giải phóng, biến mất, bạn sẽ cảm thấy tự do.

Hãy nhớ bạn chính là ngọn nguồn

Ai đó đã xúc phạm bạn - cơn giận bùng phát đột ngột, bạn đang kích động. Cơn giận đang hướng về phía người đã xúc phạm bạn. Điều đó nghĩa là bây giờ, bạn sẽ phóng chiếu toàn bộ cơn giận này lên người khác. Anh ta chẳng làm gì cả. Nếu xúc phạm bạn, vậy thì anh ta đã làm gì? Anh ta chỉ châm chọc bạn, anh ta đã giúp cơn giận của bạn nổi lên - nhưng cơn giận là của bạn.

Người khác không phải là ngọn nguồn; ngọn nguồn luôn ở trong bạn. Người khác đang chọc vào nguồn cơn giận, nhưng nếu cơn giận không có bên trong bạn, nó không thể phát ra ngoài. Nếu bạn đánh một vị Phật, chỉ có lòng trắc ẩn phát ra bởi vì trong người đó chỉ có lòng trắc ẩn. Cơn giận sẽ không phát ra bởi vì trong đó không có cơn giận. Nếu bạn ném cái xô xuống một cái giếng cạn, không có gì chảy ra. Nếu bạn ném cái xô xuống một cái giếng đầy nước, nước sẽ tràn ra, nhưng nước đó đến từ giếng. Cái xô chỉ giúp cho nước tràn ra. Vì vậy, người xúc phạm bạn chỉ đang ném một cái xô vào trong bạn, sau đó, cái xô sẽ được kéo ra và chứa đầy cơn giận,

sự căm ghét hoặc ngọn lửa bên trong bạn. Hãy nhớ bạn chính là nguồn.

Đối với phương pháp này, hãy nhớ rằng bạn là ngọn nguồn của mọi thứ mà bạn đang phóng chiếu lên người khác. Và bất cứ khi nào có tâm trạng chống đối hay ủng hộ, hãy lập tức di chuyển vào bên trong và tìm đến nguồn phát sinh tâm trạng đó. Hãy tập trung ở đó; đừng chuyển đến đối tượng của tâm trạng đó. Ai đó đã cho bạn cơ hội nhận thức cơn giận của mình; hãy cảm ơn anh ta ngay lập tức và quên anh ta đi. Hãy nhắm mắt lại, di chuyển vào bên trong, và bây giờ, hãy nhìn vào nguồn khởi phát tình yêu hoặc cơn giận đó. Từ đâu? Hãy đi vào bên trong, di chuyển bên trong. Bạn sẽ tìm thấy nguồn ở đó, bởi vì cơn giận đến từ nguồn của bạn.

Yêu, ghét hay bất cứ điều gì khác đều xuất phát từ bạn. Và thật dễ dàng tìm đến nguồn đó vào lúc bạn đang tức giận, đang yêu hoặc đang ghét, bởi vì khi đó, bạn đang nóng. Khi đó, bạn rất dễ tiếp cận nó. Đường dẫn đang nóng và bạn có thể tiếp nhận nó, bạn có thể di chuyển vào bên trong cùng với sức nóng đó. Và khi chạm đến điểm mát bên trong, bạn bỗng nhận ra một chiều kích khác, một thế giới khác đang mở ra trước mắt bạn. Hãy sử dụng cơn giận, sự căm ghét, tình yêu để hướng vào bên trong.

Một trong những thiền sư vĩ đại nhất, Lin Chi, từng nói: “Khi còn trẻ, tôi rất mê chèo thuyền. Tôi có một chiếc thuyền nhỏ và thường một mình chèo nó ra hồ. Tôi sẽ ở đó hàng giờ liền. Có lần tôi đã nhắm mắt ngồi thiền trên thuyền vào một đêm đẹp trời. Sau đó, có một chiếc thuyền trôi xuôi dòng và đâm vào thuyền của tôi. Tôi vẫn đang nhắm mắt, thế nên tôi nghĩ: ‘Ai đó đang chèo chiếc thuyền đâm sầm vào thuyền của mình’. Tôi nổi giận. Tôi mở mắt ra, và khi vừa

định nói mấy lời tức giận với người chèo chiếc thuyền kia thì tôi nhận ra chiếc thuyền đó trống không! Cơn giận của tôi không thể dịch chuyển được. Tôi có thể bộc lộ nó với ai chứ? Chiếc thuyền kia trống không; nó chỉ tự trôi xuôi dòng và đâm vào thuyền của tôi. Vì vậy, tôi không thể làm gì. Tôi không thể phóng chiếu cơn giận lên một chiếc thuyền không người chèo".

Lin Chi kể tiếp: "Tôi nhắm mắt lại. Cơn giận ở đó nhưng nó không tìm thấy lối ra. Tôi nhắm mắt và kéo cơn giận của mình lùi xuống. Và chiếc thuyền không người chèo đó đã trở thành khoảnh khắc giác ngộ của tôi. Tôi đã chạm đến một điểm bên trong mình trong đêm tĩnh lặng đó. Chiếc thuyền không người chèo đó là thầy của tôi. Và bây giờ, nếu ai đó xúc phạm tôi, tôi sẽ cười và nói: 'Chiếc thuyền này cũng không có người chèo'. Sau đó, tôi sẽ nhắm mắt lại và đi vào bên trong".

Chuyển hóa nỗi buồn và trầm cảm

LƯU Ý CỦA BAN BIÊN TẬP: *Như Osho đã nói, phần lớn nỗi buồn và chứng trầm cảm của chúng ta đều có liên quan đến cơn giận bị kìm nén, và chúng sẽ được hóa giải một cách tự nhiên khi bạn thực hành các phương pháp được đề cập ở phần trước. Dưới đây là một số phương pháp khác mà bạn có thể thử:*

Tìm nụ cười bên trong

Khi bạn vui, hãy bắt đầu làm một việc: bất cứ khi nào bạn có thời gian rảnh, hãy thả lỏng hàm dưới của bạn và hơi hé miệng. Hãy bắt đầu hít thở bằng miệng nhưng không thật sâu. Hãy để cơ thể của

bạn hít thở như vậy để nó ngày càng nông. Và khi bạn cảm thấy hơi thở trở nên rất nông, miệng của bạn mở ra và hàm của bạn được thả lỏng, toàn thân của bạn sẽ cảm thấy rất thư giãn.

Trong khoảnh khắc đó, hãy bắt đầu cảm nhận một nụ cười, không phải trên khuôn mặt mà trong khắp nội tâm của bạn - và bạn sẽ làm được. Nó không phải là nụ cười đến từ đôi môi, mà là nụ cười hiện hữu đang lan tỏa bên trong.

Hãy thử thực hành phương pháp này trong tối nay và bạn sẽ biết nó là gì, bởi nó không thể giải thích được. Bạn không cần cười bằng đôi môi, mà như thể bạn đang mỉm cười từ bụng của mình; bụng của bạn đang mỉm cười. Và nó là một cái cười mỉm, không phải nụ cười lộ răng, vì vậy, nó rất nhẹ nhàng, tinh tế, mong manh - giống như một đóa hoa nở ra trong bụng và lan tỏa hương thơm khắp cơ thể.

Một khi đã biết nụ cười này là gì, bạn có thể hạnh phúc trong suốt hai mươi bốn giờ. Và bất cứ khi nào cảm thấy mình nhớ niềm vui đó, bạn chỉ cần nhắm mắt lại và nắm bắt nụ cười đó một lần nữa, và nó sẽ xuất hiện. Và vào ban ngày, bạn có thể nắm bắt nụ cười đó bao nhiêu lần tùy thích. Nó luôn ở đó.

Quyết định mối ưu tiên

Có một nhà thần bí Sufi lúc nào cũng vui vẻ - chưa ai từng nhìn thấy ông ấy không vui - ông ấy luôn cười, ông ấy là tiếng cười, toàn thể sự hiện hữu của ông ấy là hương thơm của sự mừng vui.

Về già, khi ông ấy đang hấp hối - vẫn cười vui vẻ trên giường bệnh - một đồ đệ hỏi: “Chúng con không hiểu được. Thầy vẫn đang cười; làm thế nào mà thầy làm được như vậy?”.

Nhà thần bí đáp: “Đơn giản thôi. Ta đã hỏi thầy của mình. Ta đến gặp sư phụ khi còn trẻ; khi đó ta mới mười bảy tuổi và đã đầy vẻ đau khổ, còn sư phụ đã bảy mươi tuổi và đang ngồi dưới gốc cây cười vui vẻ không vì lý do gì cả. Không có ai khác ở đó, không có gì xảy ra, không ai pha trò hay làm gì, và ông ấy chỉ ngồi ôm bụng cười. Ta bèn hỏi ông ấy: ‘Có chuyện gì với thầy vậy? Thầy bị loạn trí rồi hay sao?’.

Sư phụ đáp: ‘Một ngày nọ, ta cũng buồn như con, nhưng rồi ta chợt nhận ra đó là sự lựa chọn của ta, đó là cuộc đời của ta. Kể từ ngày đó, mỗi sáng khi thức dậy, điều đầu tiên ta quyết định là… trước khi mở mắt ra, ta tự hỏi: ‘Adhullah’ - đó là tên của sư phụ - ‘ngươi muốn gì? Đau khổ ư? Hạnh phúc ư? Ngươi sẽ chọn gì hôm nay?’. Và ta luôn chọn hạnh phúc’”.

Cười/Chạm đất/Nhảy múa

Hãy chỉ ngồi im lặng, tạo ra tiếng cười khúc khích ngay chính trong sự hiện hữu của bạn, như thể toàn thân bạn đang cười khúc khích. Hãy bắt đầu lắc lư theo tiếng cười đó; để nó lan tỏa từ bụng đến toàn thân - hai tay đang cười, hai chân đang cười. Hãy tự do thả mình theo tiếng cười. Hãy cứ cười như vậy trong hai mươi phút. Nếu nó trở nên ồn ào, ầm ĩ, hãy để nó diễn ra như vậy. Nếu nó đến trong im lặng, vậy thì đôi khi nó im lặng, đôi khi nó ầm ĩ, hãy cứ dành hai mươi phút cho nó. Sau đó, hãy nằm xuống mặt đất hoặc mặt sàn; dang rộng người trên sàn, úp mặt xuống sàn. Nếu trời ấm áp và bạn có thể thực hiện trong vườn, có thể tiếp xúc với mặt đất thì sẽ hiệu quả hơn nhiều. Nếu bạn có thể trần truồng thì càng hiệu quả

hơn. Hãy tiếp xúc với mặt đất, toàn thân nằm trên mặt đất, và hãy cảm nhận đất là mẹ và bạn là con. Hãy chìm trong cảm giác đó.

Hãy cười trong hai mươi phút, sau đó là hai mươi phút tiếp xúc gần gũi với mặt đất. Hãy hít thở với mặt đất, cảm nhận mình hòa vào mặt đất. Chúng ta đến từ đất và một ngày nào đó sẽ trở về với đất. Sau những lần hai mươi phút tiếp nhận năng lượng đó, hãy nhảy múa trong hai mươi phút - bởi vì đất sẽ trao cho bạn nhiều năng lượng đến mức điệu nhảy của bạn sẽ khác. Điệu nhảy nào cũng được, hãy cứ bật nhạc lên và nhảy.

Nếu có khó khăn, nếu trời lạnh hoặc nếu không có không gian riêng ngoài trời, bạn có thể thực hiện bài tập này trong phòng của mình. Nếu có thể, hãy thực hiện ngoài trời. Nếu trời lạnh, hãy đắp chăn lên người. Hãy tìm cách này hay cách khác, nhưng hãy tiếp tục thực hiện, và trong vòng sáu tới tám tháng, bạn sẽ thấy những thay đổi lớn đang tự diễn ra.

Hãy tiêu cực nhất có thể

Bạn hãy trở nên tiêu cực trong bốn mươi phút - tiêu cực nhất có thể. Hãy đóng cửa, đặt gối quanh phòng, tắt điện thoại và cho mọi người biết bạn không muốn bị làm phiền trong một giờ đồng hồ. Hãy dán thông báo trước cửa rằng trong vòng một giờ, bạn muốn được một mình hoàn toàn. Hãy để đèn càng mờ càng tốt. Sau đó, hãy bật một bản nhạc u sầu nào đó và cảm nhận cái chết. Hãy ngồi đó cảm nhận sự tiêu cực. Hãy nói “không” như một câu thần chú.

Hãy tưởng tượng những hình ảnh của quá khứ - khi bạn rất buồn chán, không sức sống và bạn muốn tự sát vì không có chút niềm vui sống nào - và phóng đại chúng lên. Hãy tạo ra xung quanh

bạn bầu không khí của cái chết. Tâm trí của bạn sẽ khiến bạn xao nhãng. Nó sẽ nói: “Ngươi đang làm gì vậy? Đêm thật đẹp và trăng thật tròn kia kìa!”. Đừng lắng nghe tâm trí. Hãy nói với nó rằng nó có thể quay lại sau, nhưng vào lúc này, bạn đang dành toàn bộ thời gian của mình cho sự tiêu cực. Khóc, la, hét, chửi thề - hãy làm bất cứ điều gì bạn cảm thấy thích, nhưng hãy nhớ một điều: đừng hạnh phúc. Đừng đón nhận bất kỳ niềm hạnh phúc nào. Nếu bắt gặp bản thân đang nghĩ đến niềm vui và hạnh phúc, hãy tự tát mình cho tỉnh! Hãy mang bản thân trở lại với sự tiêu cực và bắt đầu đấm vào những chiếc gối, chiến đấu với chúng, nhảy lên chúng. Hãy tỏ ra khó chịu! Và bạn sẽ phát hiện thật khó có thể tiêu cực trong bốn mươi phút này.

Đây là một trong những quy luật cơ bản của tâm trí: bất cứ chuyện tiêu cực nào mà bạn đang cố gắng thực hiện một cách có ý thức, bạn đều không làm được. Nhưng hãy thực hiện nó - và khi thực hiện nó một cách có ý thức, bạn sẽ cảm thấy một sự tách bạch. Bạn đang thực hiện nó nhưng bạn vẫn là người chứng kiến; bạn không bị lạc trong sự tiêu cực đó. Có một khoảng cách nảy sinh, và khoảng cách đó vô cùng đẹp đẽ.

Sau bốn mươi phút, bạn hãy lập tức thoát ra khỏi trạng thái tiêu cực. Hãy ném gối đi, bật đèn lên, bật một bản nhạc hay và nhảy múa trong hai mươi phút. Hãy chỉ nói “Đồng ý! Đồng ý! Đồng ý!” và biến nó thành câu thần chú của bạn. Và sau đó, hãy tắm rửa sạch sẽ. Nó sẽ loại bỏ tất cả sự tiêu cực và trao cho bạn một cái nhìn mới về việc nói lời tích cực.

Chuyển sang cực đối lập

Nếu bạn có thói quen tức giận, hãy làm điều gì đó ngược lại để phá vỡ thói quen đó. Không chỉ có vậy - khi bạn phá vỡ một thói quen, năng lượng sẽ được giải phóng. Nếu bạn không sử dụng năng lượng đó, thói quen đó sẽ được hình thành lại trong tâm trí; vì nếu không, năng lượng đó sẽ đi đâu? Vì vậy, hãy luôn chuyển năng lượng đó đến cực đối lập.

Nếu bạn buồn, hãy cố gắng trở nên vui vẻ. Việc này thật khó, bởi vì con đường cũ là con đường ít có sự kháng cự nhất - nó dễ dàng hơn - và để hạnh phúc, bạn sẽ phải nỗ lực. Bạn sẽ phải có ý thức đấu tranh với những thói quen máy móc đã hết thời của tâm trí. Vì vậy, bạn sẽ phải điều chỉnh lại nó. Bạn tạo ra một thói quen mới, đó là thói quen vui vẻ.

Nếu thói quen mới - thói quen hạnh phúc - không được hình thành thì thói quen cũ nhất định sẽ quay lại, bởi vì năng lượng cần được giải phóng. Bạn không thể chỉ dừng lại ở đó và không có bất kỳ lối giải phóng năng lượng nào. Bạn sẽ chết, bạn sẽ chết ngạt. Nếu năng lượng của bạn không trở thành tình yêu, nó sẽ trở nên chua chát, cay đắng, tức giận, buồn bã. Buồn bã không phải là vấn đề; cơn giận hay bất hạnh cũng không phải là vấn đề. Vấn đề là làm thế nào để không đi vào vết xe đổ.

Vì vậy, hãy sống có ý thức hơn một chút. Và khi bạn thấy bản thân trở về với thói quen cũ, hãy lập tức làm điều ngược lại; đừng chờ đợi dù chỉ một khoảnh khắc. Một khi bạn nắm được cách thực hiện thì việc này rất dễ dàng. Bạn đã sẵn sàng rồi… chỉ cần làm gì đó thôi!

Bạn có thể làm gì cũng được. Đi dạo một quãng đường dài, bắt đầu nhảy múa. Nếu để điệu nhảy đó hơi buồn một chút vào lúc đầu

thì sao? Nó phải như vậy: bạn đang buồn, làm sao bạn đột nhiên vui lên được? Hãy bắt đầu nhảy múa trong nỗi buồn và điệu nhảy đó sẽ chuyển hướng nỗi buồn. Bạn đã mang một thứ gì đó mới mẻ vào nỗi buồn, thứ chưa từng có ở đó. Trước đây, bạn chưa từng nhảy múa khi bạn không vui, vì vậy, bạn sẽ khiến tâm trí bối rối. Tâm trí sẽ cảm thấy bị yếu thế - nó phải làm gì? - bởi vì tâm trí chỉ có thể hoạt động với cái cũ. Cứ đưa bất cứ thứ gì mới mẻ vào và tâm trí sẽ bất lực…

Mọi người đều dần dần trở thành chuyên gia - chuyên gia về nỗi buồn, chuyên gia về hạnh phúc, chuyên gia về cơn giận. Khi đó, bạn sẽ sợ đánh mất năng lực chuyên môn của mình, bởi vì bạn đã sử dụng năng lực đó quá thành thạo.

Khi bạn cảm thấy buồn - hãy nhảy, hoặc đứng dưới vòi sen và xem nỗi buồn biến mất cùng với độ ấm của cơ thể. Hãy cảm nhận điều đó với dòng nước đang chảy trên người bạn, nỗi buồn đang được loại bỏ như mồ hôi và bụi bẩn được loại ra khỏi cơ thể. Và hãy xem chuyện gì xảy ra.

Chuyển hóa sự ghen tuông

Nếu bạn mắc chứng ghen tuông, hãy quan sát nó nảy sinh trong bạn như thế nào - cách nó nắm bắt bạn, cách nó vây quanh bạn, khiến bạn hồ đồ, thao túng bạn. Hãy xem cách nó lôi kéo bạn đi vào những con đường mà bạn chưa bao giờ muốn đi, cách nó tạo ra sự thất vọng ê chề trong bạn, cách nó phá hủy năng lượng của bạn, làm tiêu hao năng lượng của bạn và để bạn rơi vào trạng thái chán nản, thất vọng cùng cực. Hãy quan sát toàn bộ.

Bạn chỉ cần nhìn thấy thực tính của nó - không lên án, không cảm kích, không phán xét, không phản đối hay ủng hộ. Chỉ quan sát, giữ khoảng cách, như thể bạn không liên quan đến nó. Hãy quan sát một cách thật khoa học.

Một trong những đóng góp khoa học quan trọng nhất trên thế giới là phương pháp quan sát không phán xét. Khi một nhà khoa học thử nghiệm, ông ấy chỉ đơn giản thử nghiệm mà không phán xét, không đưa ra bất kỳ kết luận nào. Nếu đã có sẵn kết luận trong đầu, ông ấy không phải là nhà khoa học; kết luận của ông ấy sẽ ảnh hưởng đến cuộc thử nghiệm.

Hãy là một nhà khoa học trong thế giới nội tâm của bạn. Hãy để tâm trí của bạn là phòng thí nghiệm, và hãy quan sát - nhớ là không lên án. Đừng nói “Ghen tuông là xấu”. Ai mà biết được? Đừng nói “Giận dữ là xấu”. Ai mà biết được? Đúng là bạn đã nghe, bạn đã được dạy bảo, nhưng đó là những gì người khác nói; đó không phải là trải nghiệm của bạn. Bạn phải kết luận dựa trên chính sự tồn tại của bạn, dựa trên kinh nghiệm của bạn - trừ khi kinh nghiệm của bạn chứng minh điều đó, nếu không, bạn không được nói có hoặc không với bất cứ điều gì. Bạn phải tuyệt đối không phán xét. Và khi đó, việc quan sát trạng thái ghen tuông sẽ là một điều kỳ diệu.

Bạn chỉ đơn giản quan sát mà không có bất kỳ quyết định nào, chỉ để xem chính xác nó là gì. Sự ghen tuông này là gì? Năng lượng được gọi là ghen tuông này là gì? Và hãy quan sát nó như ngắm một đóa hồng: xem xét tỉ mỉ. Khi không có kết luận nào, đôi mắt bạn sáng rõ. Sự sáng rõ đó chỉ có ở những người không có kết luận. Quan sát, nhìn vào trong nó và nó sẽ trở nên minh bạch, và bạn sẽ nhận ra rằng chuyện ghen tuông này thật ngu ngốc. Và nó biết đến

sự ngu ngốc này của mình, nó sẽ tự rời đi. Bạn không cần phải rời bỏ nó.

Quan sát tình dục

Hãy hòa mình vào trong tình dục - việc đó không có gì sai, nhưng hãy tiếp tục làm người quan sát. Hãy quan sát mọi chuyển động của cơ thể; quan sát năng lượng ra vào, quan sát năng lượng giảm xuống như thế nào; quan sát cơn khoái lạc, chuyện gì đang diễn ra - hai cơ thể chuyển động theo nhịp ra sao. Hãy quan sát nhịp đập trái tim; nó ngày càng nhanh và có lúc nó gần như phát điên. Hãy quan sát hơi ấm của cơ thể; máu lưu thông nhanh hơn. Hãy quan sát nhịp thở; nó đang trở nên hỗn loạn. Hãy quan sát khoảnh khắc sự tự chủ của bạn chạm tới ngưỡng giới hạn và mọi thứ trở nên không tự chủ. Hãy quan sát khoảnh khắc mà ngay lúc đó bạn còn có thể quay lại nhưng nếu vượt qua thì sẽ không có đường về. Cơ thể trở nên tự động đến mức mọi quyền kiểm soát đều không còn. Chỉ một khoảnh khắc trước khi lên tới đỉnh, bạn mất toàn bộ kiểm soát và cơ thể lên nắm quyền.

Hãy quan sát các quá trình tự chủ và các quá trình không tự chủ. Khi bạn còn nắm quyền kiểm soát và lẽ ra nên quay lại, việc quay lại có thể xảy ra, còn khoảnh khắc bạn không thể quay trở lại, việc quay lại đó không thể xảy ra; lúc này, cơ thể đã nắm quyền hoàn toàn, bạn không còn kiểm soát được nữa. Hãy quan sát mọi thứ - và hàng triệu thứ có ở đó. Mọi thứ rất phức tạp và không có gì phức tạp như tình dục, bởi vì toàn bộ cơ thể - tâm trí đều tham gia; chỉ có người chứng kiến là không tham gia, chỉ có một thứ vẫn luôn ở bên ngoài.

Người chứng kiến là người ngoài. Do bản chất của mình, người chứng kiến không thể trở thành người trong cuộc. Hãy tìm ra người chứng kiến này và sau đó, bạn đứng trên đỉnh đồi, còn mọi thứ diễn ra dưới thung lũng và bạn không quan tâm. Bạn chỉ đơn giản nhìn thấy; mối quan tâm của bạn là gì? Cứ như thể chuyện này đang diễn ra với người khác.

Từ ham muốn đến tình yêu

Bất cứ khi nào bạn cảm thấy ham muốn tình dục xuất hiện, có ba khả năng sẽ xảy ra. Một là bạn đắm chìm vào ham muốn đó; việc này là bình thường, mọi người đều đang làm vậy. Hai là bạn kìm nén nó, ép nó xuống để nó ra khỏi ý thức của bạn và đi vào bóng tối của vô thức, ném nó xuống tầng hầm của cuộc đời bạn. Đó là việc mà những người được gọi là phi thường đang làm - các mahatma, các vị thánh, nhà sư. Nhưng cả hai đều đi ngược lại với tự nhiên và cả hai đều chống lại quá trình chuyển hóa bên trong.

Thứ ba, khi ham muốn tình dục xuất hiện, bạn nhắm mắt lại - chưa có mấy ai từng thử cách này. Đó là một khoảnh khắc rất quý giá: ham muốn nảy sinh là năng lượng nảy sinh. Nó giống như mặt trời mọc vào buổi sáng. Hãy nhắm mắt lại; đây là lúc để thiền định. Hãy chuyển sự chú ý xuống trung tâm tình dục, nơi bạn đang cảm nhận cơn phấn khích, sự rung động, sự sung sướng. Hãy di chuyển đến đó và chỉ làm người quan sát thầm lặng. Hãy chứng kiến nó chứ đừng lên án nó. Khoảnh khắc bạn lên án nó, bạn đã rời khỏi nó. Và đừng tận hưởng nó, bởi vì khoảnh khắc bạn tận hưởng nó, bạn vô thức. Hãy chỉ tỉnh thức, giống như ngọn đèn cháy sáng trong đêm

tối. Bạn chỉ cần mang ý thức đến đó, không dao động. Bạn nhìn thấy những gì đang xảy ra ở trung tâm tình dục. Năng lượng này là gì?

Đừng gọi nó bằng bất kỳ cái tên nào, bởi vì mọi từ ngữ đều bị ô uế. Ngay cả khi gọi nó là “tình dục”, bạn đã bắt đầu lên án nó. Từ này đã là một sự lên án. Hoặc, nếu bạn thuộc về một thế hệ khác, từ “tình dục” đã trở thành một thứ gì đó thiêng liêng. Nhưng từ này luôn chứa đựng cảm xúc. Bất cứ từ nào chứa đựng cảm xúc đều trở thành rào cản trên con đường tỉnh thức.

Đừng gọi nó là gì cả, hãy chỉ quan sát một thực tế là có một năng lượng đang nảy sinh gần trung tâm tình dục. Có sự phấn khích ở đó - hãy quan sát nó. Và khi quan sát nó, bạn sẽ cảm nhận một nguồn năng lượng hoàn toàn mới. Khi quan sát nó, bạn sẽ nhìn thấy nó đang bắt đầu đi lên; nó đang tìm đường đi vào bên trong bạn. Và khoảnh khắc nó bắt đầu di chuyển lên trên, bạn sẽ cảm nhận sự tươi mát đang trút xuống người bạn, sự im lặng vây quanh bạn, sự duyên dáng, phúc lành, ân sủng, hạnh phúc đang bao quanh bạn. Nó không còn là gai nhọn khiến bạn đau đớn. Nó không còn gây đau đớn nữa; nó rất dễ chịu, như một niềm an ủi. Và bạn càng nhận thức nó, nó càng lên cao. Nếu nó có thể đi đến trái tim, một việc không quá khó - khó nhưng không quá khó - nếu bạn vẫn tỉnh táo, bạn sẽ nhìn thấy nó chạm đến trái tim, và khi nó chạm đến trái tim, bạn sẽ lần đầu tiên biết được tình yêu là gì.

Cảm nhận nỗi đau của bạn

Nếu ai đó làm bạn tổn thương, hãy biết ơn vì người đó đã trao cho bạn cơ hội cảm nhận một vết thương sâu. Người đó đã mở ra một vết thương trong bạn. Vết thương đó có thể được tạo ra bởi

nhiều tổn thương mà bạn đã chịu đựng trong suốt cuộc đời mình. Người đó có thể không phải là nguyên nhân gây ra toàn bộ sự đau khổ này, nhưng anh ta hoặc cô ta đã kích hoạt một quá trình. Bạn hãy đóng cửa phòng lại, ngồi im lặng, không tức giận người kia mà hoàn toàn nhận thức được cảm giác đang nảy sinh trong bạn, đó là cảm giác đau đớn vì bạn đã bị chối bỏ, vì bạn đã bị xúc phạm. Và khi đó, bạn sẽ ngạc nhiên khi thấy không chỉ có người này có mặt ở đó: toàn bộ những người từng làm bạn tổn thương sẽ bắt đầu xuất hiện trong ký ức của bạn.

Bạn sẽ bắt đầu không chỉ nhớ đến chúng mà còn sống lại chúng. Bạn sẽ tiến vào một kiểu trạng thái ban sơ. Hãy cảm nhận sự tổn thương, cảm nhận nỗi đau, đừng lảng tránh nó. Đó là lý do tại sao nhiều nhà trị liệu yêu cầu bệnh nhân đừng uống bất kỳ loại thuốc nào trước mỗi đợt trị liệu, đơn giản là vì thuốc là một cách giúp bạn thoát khỏi nỗi đau bên trong.

Bất kể nỗi đau đó là gì và bạn phải chịu đựng nỗi khổ nào, hãy cứ để nó như vậy. Đầu tiên, hãy trải nghiệm nó trọn vẹn. Việc này sẽ khó khăn, nó sẽ khiến bạn đau lòng. Bạn có thể bắt đầu khóc như một đứa trẻ, bạn có thể bắt đầu lăn lộn đau đớn trên sàn nhà, cơ thể của bạn có thể trải qua những cơn co thắt. Bạn có thể bỗng nhận ra nỗi đau đó không chỉ ở trong tim mà đã lan khắp cơ thể - bạn đau khắp người, đau đớn khắp nơi, toàn thân bạn không có gì khác ngoài nỗi đau.

Nếu bạn có thể trải nghiệm nỗi đau đó - điều này vô cùng quan trọng - hãy bắt đầu hấp thụ nó. Đừng ném nó đi. Nó là một nguồn năng lượng quý giá, đừng ném nó đi.

Hãy hấp thụ nó, uống nó, chấp nhận nó, chào đón nó, cảm thấy biết ơn nó. Và hãy tự nhủ: "Lần này, mình sẽ không né tránh nó, lần này mình sẽ không chối bỏ nó, lần này mình sẽ không ném nó đi. Lần này mình sẽ uống nó và chào đón nó như một vị khách. Lần này mình sẽ tiêu hóa nó".

Có thể mất vài ngày bạn mới tiêu hóa được nó, nhưng vào ngày việc đó xảy ra, bạn đã chạm vào cánh cửa dẫn tới một nơi thật sự rất xa. Một hành trình mới đã bắt đầu trong cuộc đời bạn, bạn đang chuyển sang một kiểu hiện hữu mới - bởi vì ngay lập tức, khoảnh khắc bạn chấp nhận nỗi đau mà không chối bỏ, năng lượng của nó và phẩm chất của nó sẽ thay đổi. Nó không còn là nỗi đau. Trên thực tế, bạn chỉ ngạc nhiên; bạn không thể tin được, chuyện này thật đáng kinh ngạc. Bạn không thể tin rằng đau khổ có thể biến thành cực lạc, rằng nỗi đau có thể trở thành niềm vui.

Giải phóng ký ức bị áp đặt

Nỗi buồn chẳng qua chỉ là nguồn năng lượng lẽ ra có thể trở thành niềm vui. Khi không thấy hạnh phúc của mình nở rộ, bạn trở nên buồn bã. Bất cứ khi nào nhìn thấy ai đó hạnh phúc, bạn trở nên buồn bã; tại sao hạnh phúc không xảy ra với bạn? Nó có thể xảy ra với bạn! Không có vấn đề gì trong đó. Bạn chỉ cần tháo gỡ quá khứ của mình ra khỏi những áp đặt. Bạn sẽ phải đi chệch lộ trình một chút để làm được việc đó, vì vậy, hãy nỗ lực một chút để cởi mở hơn.

Hãy thực hiện một bài thiền vào ban đêm. Hãy trải nghiệm cảm giác mình không phải là một con người. Bạn có thể lựa chọn bất kỳ con vật nào tùy thích. Nếu bạn thích mèo, hãy chọn mèo. Nếu bạn

thích chó, tốt thôi, hãy chọn chó… hoặc chọn một con hổ - đực hay cái tùy thích. Bạn chỉ cần chọn, nhưng sau đó hãy cam kết với lựa chọn đó. Hãy trở thành con vật mà bạn chọn. Đi lại bằng bốn chân trong phòng và trở thành con vật đó. Trong mười lăm phút, hãy tận hưởng chuyện hoang đường đó nhiều nhất có thể. Hãy sủa nếu bạn chọn trở thành con chó và làm những việc mà một chú chó thường làm - và thật sự làm những việc đó! Hãy tận hưởng quá trình đó. Và đừng kiểm soát, bởi vì một con chó không thể kiểm soát. Làm một con chó đồng nghĩa với tự do tuyệt đối, vì vậy, bất cứ chuyện gì xảy ra trong khoảnh khắc đó, hãy thực hiện nó. Trong khoảng thời gian đó, đừng đưa yếu tố kiểm soát của con người vào. Hãy thật sự kiên trì làm một chú chó. Trong mười lăm phút đó, hãy đi lang thang khắp phòng… hãy sủa, hãy nhảy.

Hãy tiếp tục hoạt động này trong bảy ngày. Nó sẽ có ích. Bạn cần có thêm một chút năng lượng động vật. Bạn quá tinh vi, quá văn minh, và điều đó đang làm tê liệt bạn. “Quá văn minh” chính là thứ gây tê liệt. Văn minh với liều lượng nhỏ là tốt, nhưng quá nhiều sẽ nguy hiểm. Một người nên duy trì khả năng làm một con vật. Nếu bạn có thể học cách trở nên hoang dại một chút, các vấn đề của bạn sẽ bắt đầu biến mất.

Vì vậy, bạn chỉ cần làm một việc trong vài ngày: bất cứ khi nào cảm thấy mình đang đau khổ, hãy từ từ thực hiện việc đó, đừng vội vã; hãy thật chậm rãi, chậm rãi như các động tác của Thái Cực quyền.

Nếu bạn cảm thấy buồn, hãy nhắm mắt lại và để cảnh phim đó diễn ra thật chậm. Hãy chậm rãi, từ từ hòa mình vào đó, nhìn xung quanh, quan sát những chuyện đang diễn ra. Hãy đi thật chậm để

bạn có thể nhìn thấy từng hành động, từng sợi vải riêng biệt trong một tấm vải.

Chỉ trong vài ngày, hãy di chuyển thật chậm và chậm lại ở cả những việc khác. Ví dụ, nếu bạn đi bộ, hãy đi chậm hơn so với tốc độ từ trước đến giờ của bạn. Từ khoảnh khắc này, bắt đầu tụt lại phía sau. Ăn, ăn chậm… nhai kỹ hơn. Nếu bạn thường mất hai mươi phút cho một bữa ăn, bây giờ hãy dành bốn mươi phút cho nó; hãy chậm lại một nửa. Nếu bạn mở mắt nhanh, hãy mở mắt chậm lại. Hãy tắm trong khoảng thời gian lâu gấp đôi bình thường; hãy làm mọi việc chậm lại.

Khi bạn làm mọi thứ chậm lại, toàn bộ cơ chế vận hành của bạn sẽ tự động chậm lại. Cơ chế đó là một: đó chính là cơ chế bạn dùng để bước đi, đó chính là cơ chế bạn dùng để nói chuyện, đó cũng chính là cơ chế bạn khiến bạn trở nên tức giận. Không có các cơ chế khác nhau; chỉ có một cơ chế vận hành duy nhất. Vì vậy, nếu chậm lại trong mọi việc, bạn sẽ ngạc nhiên khi thấy nỗi buồn của bạn, sự đau khổ của bạn, tất cả đều chậm lại.

Đức Phật rất thường sử dụng phương pháp này cho các đệ tử và cho chính bản thân ngài. Ngài đã bảo họ hãy bước đi chậm rãi, nói chuyện chậm rãi, thực hiện từng động tác một cách thật chậm rãi… như thể bạn không có năng lượng. Và cách đó tạo ra một trải nghiệm to lớn: các ý nghĩ của bạn chậm lại, các khao khát của bạn chậm lại, các thói quen cũ của bạn chậm lại. Bạn chỉ cần chậm lại trong ba tuần.

Dưới đây là danh sách các Phương pháp thiền chủ động OSHO (OSHO Active Meditations) *phổ biến nhất, kèm theo mô tả ngắn gọn cho từng phương pháp. Mỗi kỹ thuật thiền đều đi kèm một loại nhạc đặc biệt được biên soạn dưới sự hướng dẫn của Osho để hướng dẫn và hỗ trợ cho từng giai đoạn thiền.*

Osho Dynamic Meditation (Thiền động): Một phương pháp thiền gồm năm giai đoạn, bắt đầu với việc hít thở bằng bụng, sâu và hỗn loạn, theo sau là hoạt động thanh tẩy và giải phóng năng lượng, định tâm, im lặng và chúc mừng. Đây là một trong những phương pháp đòi hỏi nhiều nhất về mặt thể chất - và thanh lọc cảm xúc - trong tất cả c*ác Phương pháp thiền chủ động OSHO* và có hiệu quả nhất khi được thực hành vào buổi sáng.

Osho Kundalini Meditation (Thiền Kundalini): Kỹ thuật này thường được nhắc đến như phương pháp "chị em" với Thiền động và thường được thực hành vào cuối buổi chiều hoặc đầu giờ tối, vào cuối ngày làm việc. Nó giúp cơ thể rũ bỏ áp lực và giải phóng những căng thẳng tích tụ theo cách thoải mái và tự nhiên, sau đó là một điệu nhảy và kết thúc bằng một khoảng thời gian im lặng quan sát.

Osho Nataraj Meditation (Thiền Nataraj): Nhảy múa hết mình và tự do trong bốn mươi phút, sau đó là khoảng thời gian tĩnh tâm và im lặng.

Osho Nadabrahma Meditation (Thiền Nadabrahma): Kỹ thuật này được xây dựng dựa trên một phương pháp cổ xưa của người Tây Tạng. Nó bắt đầu với việc ngâm nga để nhẹ nhàng khai mở tất cả các trung tâm năng lượng trong cơ thể, thêm vào các chuyển động tay chậm rãi và duyên dáng, sau đó kết thúc bằng một khoảng

thời gian im lặng. Kỹ thuật này giúp tăng cường khả năng định tâm, chữa lành và thư giãn.

Để biết thêm thông tin chi tiết và hướng dẫn thực hành các kỹ thuật thiền, bao gồm các video hành thiền theo từng giai đoạn khác nhau, hãy truy cập www.osho.com/meditation.

Thông Tin Thêm

www.OSHO.com

Một trang web đa ngôn ngữ với nội dung đa dạng, bao gồm một tạp chí, bộ sách OSHO, bản ghi âm và ghi hình các buổi nói chuyện của OSHO, Thư viện OSHO với tài liệu lưu trữ bằng tiếng Anh và tiếng Hindi, cùng nhiều thông tin phong phú về các Phương pháp thiền OSHO. Bạn đọc cũng sẽ tìm thấy trên trang web này lịch hoạt động của Trường OSHO (OSHO Multiversity) và thông tin về Khu nghỉ dưỡng Thiền Quốc tế OSHO (OSHO International Meditation Resort).

Website:

http://OSHO.com/AllAboutOSHO

http://OSHOTIMES.com

http://www.youtube.com/OSHOInternational

http://www.Twitter.com/OSHO

http://www.facebook.com/pages/OSHO.International

Thông tin liên hệ Tổ chức OSHO

www.osho.com/oshointernational; oshointernational@oshointernational.com

Khu Nghỉ Dưỡng Thiền Quốc Tế OSHO

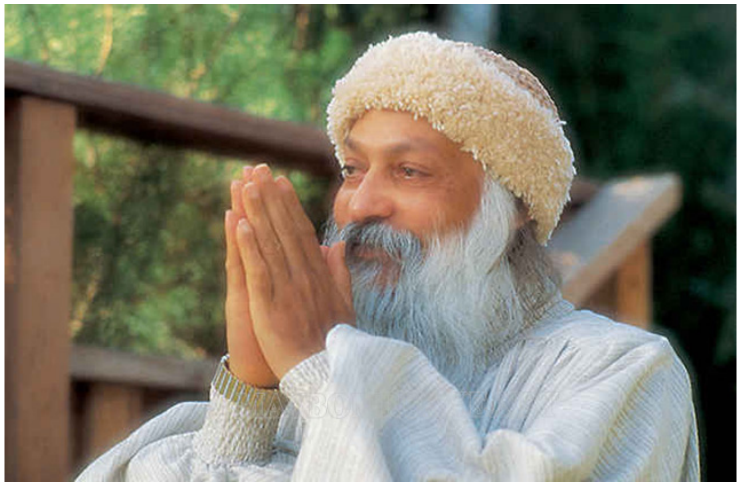
Tọa lạc tại thành phố hiện đại Pune, Ấn Độ, cách Mumbai khoảng 161 kilômét về phía đông nam, Khu nghỉ dưỡng Thiền Quốc

tế OSHO là một điểm đến khác biệt. Khu nghỉ dưỡng trải dài trên khuôn viên rộng khoảng 11 hécta với những khu vườn tuyệt đẹp trong khu dân cư rợp bóng cây. Tại đây, mỗi ngày đều có các lớp thiền định phù hợp với nhiều nhu cầu khác nhau của du khách, bao gồm cả các phương pháp thiền truyền thống và hiện đại, đặc biệt là Phương pháp thiền chủ động OSHO (OSHO Active MeditationsTM). Các buổi thiền diễn ra tại thiền đường OSHO Auditorium, nơi được mệnh danh là thiền đường lớn nhất thế giới ở thời điểm hiện tại. Bạn có thể chọn nghỉ ngơi trong những căn phòng nghỉ trang nhã tại khu Nhà khách OSHO, hoặc chọn một trong các gói dịch vụ nghỉ dưỡng dài hạn OSHO Living-In nếu có thời gian lưu trú dài hơn. Ngoài ra, xung quanh khu nghỉ dưỡng cũng có nhiều khách sạn và căn hộ dịch vụ khác.

www.osho.com/meditationresort

www.osho.com/guesthouse

www.osho.com/livingin



Tên thực của Osho là Acharya Rajneesh, sau đổi là Bhagwan Shree Rajneesh (1931-1990). Ông sanh ngày 11 tháng 12 năm 1931 tại làng Rajneesh Chandra Mohan tỉnh Kuchwara, miền Trung Ấn Độ. Vào cuối đời ông đổi tên là Osho. Song thân ông theo đạo Kỳ Na (Jainism), nhưng bản thân ông chưa từng gia nhập một tôn giáo nào trong suốt quãng đời của ông. Từ lúc còn bé, Osho đã tỏ ra là một con người có cá tính độc lập, cương quyết, nổi loạn và luôn luôn bảo hộ ý kiến của mình. Theo sách của ông ghi lại, ông đã đạt định "samadhi" và chứng ngộ vào ngày 21 tháng 3 năm 1953 lúc ông 21 tuổi. Rajneesh đậu bằng Cao học Triết từ viện đại học University of Saugar. Sau đó ông dạy Triết học tại viện đại học University of Jabalpur trong chín năm. Cùng thời gian đó ông đi du thuyết nhiều nơi và trở nên một nhà lãnh đạo tôn giáo.

CappuccinoTeam

Notes

←1. Bertrand Arthur William Russell (1872 - 1970), triết gia, nhà logic học, nhà toán học lỗi lạc của nước Anh. Ông cũng là tác giả của nhiều tác phẩm triết học sâu sắc và là chuyên gia bình luận nổi tiếng.

←2. "Mahatma" trong tiếng Phạn có nghĩa là "tâm hồn vĩ đại", được dùng để chỉ các vị thánh, những người được công chúng tôn kính.

←3. Điệu nhảy dân gian của người Ukraine.

←4. Lĩnh vực chuyên nghiên cứu các hiện tượng siêu linh và tâm linh như siêu năng lực, thần giao cách cảm, linh cảm, nhãn thông, trải nghiệm cận tử, sự đầu thai, luân hồi và các hiện tượng dị thường khác. Phần lớn các nhà khoa học chính thống đều coi siêu tâm lý học là ngụy khoa học.

←5. Red China có nghĩa là Cộng sản Trung Quốc hoặc đồ sứ màu đỏ.

←6. Mạng lưới các dây thần kinh ở bụng, phía sau dạ dày.

←7. Người luyện tập yoga và có cam kết lâu dài với bộ môn này.

←8. Trong tiếng Anh, head có nghĩa là cái đầu, cũng có nghĩa là người đứng đầu hoặc trưởng một bộ phận, khoa, phòng, ban.

←9. Một ẩn dụ về việc phân biệt phương tiện và mục tiêu. Người ta có thể nương theo ngón tay (phương tiện) để nhìn thấy mặt trăng (mục tiêu), nhưng nếu cứ cố chấp vào ngón tay, cho rằng ngón tay là mặt trăng thì sẽ mất đi cơ hội nhìn thấy mặt trăng. Tương tự, nếu cứ bám vào việc mô tả sự hiện hữu thì con người có thể mất đi cơ hội mở ra cánh cửa hướng tới sự hiện hữu.

←10. Một tôn giáo ở Ấn Độ, được sáng lập gần như cùng thời với Phật giáo. Kỳ Na giáo là một trong những tôn giáo lâu đời trên thế giới.

←11. Mahavira (599 - 527 TCN) được ghi nhận là người đã rao giảng Kỳ Na giáo ở Ấn Độ cổ đại, là người cùng thời với Phật Gautama. Ông từ bỏ mọi tài sản ở tuổi khoảng 30 và rời nhà để theo đuổi sự thức tỉnh tâm linh, trở thành một nhà khổ hạnh. Mahavira thực hành thiền định cường độ cao và khổ hạnh nghiêm khắc trong 12 năm rưỡi, sau đó ông đạt được Kevala Gyan (toàn giác). Ông đã thuyết giảng trong 30 năm và đạt được Moksha (sự cứu rỗi) vào thế kỷ thứ 6 trước Công nguyên.

←12. Đơn vị tiền tệ của Ấn Độ; 1 rupee tương đương khoảng 300 đồng Việt Nam.

←13. Còn gọi là chứng rối loạn lo âu bệnh hoặc chứng nghi bệnh(hypochondriac); người mắc chứng này luôn cho rằng mình bị bệnh nặng.

←14. Giáo sĩ và học giả Bà La Môn (Brahmin) là những người thuộc đẳng cấp cao nhất trong bốn đẳng cấp của xã hội Ấn Độ cổ đại.

←15. Mulla Nasruddin (khoảng 1208 - 1284) là nhà thơ trào phúng nổi tiếng. Mặc dù có nhiều giai thoại về ông nhưng đến bây giờ người ta vẫn không biết nhiều về cuộc đời của ông.

←16. Trong câu chuyện này, Wesley nghe nhầm "unaware" (không nhận thức) thành "underwear" (đồ lót) nên mới có câu trả lời như vậy.

←17. Được dịch từ "oceanic experience", một khái niệm trong tâm lý học, được dùng để mô tả cảm giác hòa mình làm một với vũ trụ, cảm giác cái tôi biến mất.

←18. "Con nai" trong tiếng Anh là "deer", đồng âm với "dear", mà "dear" là cách gọi thân mật dành cho những người thân yêu.

←19. Alexis Zorba, một nhân vật trong tiểu thuyết kinh điển Zorba the Greek (tạm dịch: Zorba người Hy Lạp) của nhà văn Hy Lạp Nikos Kazantzakis. Zorba được mô tả là con người của nhiệt huyết, của phiêu lưu và hoan lạc.

←20. E.F. là chữ viết tắt của Eat First (ăn trước).

←21. Tantra trong tiếng Phạn có nghĩa là "tấm lưới dệt", "mối liên hệ", "một thể liên tục thống nhất"… Còn theo ngôn ngữ hiện đại, Tantra được gọi là "khoa học của sự đê mê", là hành trình đạt đến giác ngộ qua con đường của cơ thể.